

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2020

Tomáš Jelínek

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Sportovní trénink brankáře v hokejbalu
Sports Training of Goalie in Hockeyball

Tomáš Jelínek

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Forma studia: prezenční

2020

Čestné prohlášení

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Sportovní trénink brankáře v hokejbalu* prohlašuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Kladně dne 22. 7. 2020

Podpis:

Mé velké poděkování patří panu PaedDr. Ladislavu Pokornému, vedoucímu mé práce, který mi k diplomové práci poskytoval cenné rady a svým přístupem, který byl vždy vstřícný a ochotný, mi velice pomohl. Dále bych rád poděkoval všem testovaným subjektům, bez kterých by můj výzkum nemohl proběhnout.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá problematikou tréninku brankáře v hokejbalu. Její největší část je věnována tréninku brankářů ve věkové skupině 9 – 11 let, kdy cílem práce je navrhnout co možná nejvhodnější tréninkový program, který by jim pomohl zlepšit se z hlediska úrovně pohybových schopností. Účinnost tréninkového plánu bude ověřována pomocí motorických testů a dosažené výsledky tréninkového vzorku budou porovnávány s výsledky kontrolního vzorku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sportovní trénink, brankář, hokejbal, věková kategorie U11, pohybové schopnosti

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the issue of the goalie training in hockeyball. Its largest part is dedicated to the training of goalkeepers in the age group 9 - 11 years, aiming to design the most suitable training program that would help them improve the level of their movement skills. The effectiveness of the training plan will be verified by motoric tests and the achieved results of the training sample will be compared with the results of the control sample.

KEYWORDS

Sports training, goalie, hockeyball, age category U11, movement skills

Obsah

1. Úvod	10
2. Cíle práce	11
3. Teoretická část.....	12
3.1 Hokejbal.....	12
3.1.1 Hokejbal a hokej	12
3.1.2 Pravidla hokejbalu.....	12
3.2 Brankář v hokejbalu	15
3.2.1 Výstroj brankáře.....	15
3.3 Činnost brankáře	16
3.3.1 Vnímání herní situace.....	16
3.3.2 Vlastní pohybová akce	17
3.3.3 Rozbor a způsob řešení herních situací	30
3.4 Aktivita brankáře.....	32
3.5 Trénink brankáře	33
3.5.1 Zásady tréninku brankáře	34
3.5.2 Trénink brankáře v jednotlivých kategoriích.....	36
3.5.3 Trénink v přípravném období	40
3.5.4 Přístup trenéra k brankáři	43
3.5.5 Příprava brankáře na utkání.....	43
3.6 Plánování sportovní přípravy.....	45
3.6.1 Základní kritéria plánování.....	45
3.6.2 Tréninkové cykly	47
3.6.3 Tréninková jednotka.....	49
3.7 Trénink mládeže.....	52
3.7.1 Přehled pohybových schopností v souvislosti s hrou brankáře	53

3.7.2	Rozvoj pohybových schopností s přihlédnutím k věkovým kategoriím...	57
4.	Výzkumná část	67
4.1	Výzkumné otázky.....	67
4.2	Hypotézy.....	67
4.3	Metody diplomové práce	68
4.3.1	Metoda experimentu.....	68
4.3.2	Metoda testování	68
4.3.3	Metoda statistiky	69
4.4	Testová baterie	69
4.4.1	Výška.....	69
4.4.2	Váha	70
4.4.3	Věk	70
4.4.4	Sprint 20 metrů	71
4.4.5	Skok z místa.....	72
4.4.6	Illinoiský běh hbitosti.....	72
4.4.7	Leh-sed opakovaně.....	74
4.4.8	Tapping rukou.....	75
4.4.9	Hluboký předklon v sedu.....	76
4.4.10	Kliky.....	77
4.5	Charakteristika testovaných skupin.....	78
4.6	Tréninkový plán	79
4.6.1	Trénink – hala	80
4.6.2	Trénink – hřiště	84
4.6.3	Trénink – hřiště	87
4.6.4	Trénink – hala	91
4.6.5	Trénink – hřiště	94

4.6.6	Trénink – hřiště	98
4.6.7	Trénink – hala	102
4.6.8	Trénink – hřiště	105
4.6.9	Trénink – hřiště	109
4.6.10	Trénink – hala	113
4.6.11	Trénink – hřiště	116
4.6.12	Trénink – hřiště	119
4.6.13	Docházka	123
4.7	Výsledky	124
5.	Diskuze	141
6.	Závěry	144
7.	Seznam použitých informačních zdrojů	145
8.	Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh	148
9.	Přílohy	151

1. Úvod

Hokejbal je poměrně mladý amatérský sport, který se ale těší poměrně velké oblibě pro svoji materiální nenáročnost. Zároveň je to také sport, ve kterém Česká republika patří mezi nejlepší země na světě a sbírá medailové úspěchy z mistrovství světa všech kategorií. Já se tomuto sportu věnuji přes šestnáct let, většinu této doby v pozici hráče a posledních pár let i v pozici trenéra, a mám s ním spojené hlavně pěkné vzpomínky na dětství a přátelství. Diplomovou práci na téma Sportovní trénink brankáře v hokejbalu jsem si vybral proto, neboť působím jako trenér dětských kategorií hokejbalu a nevěděl jsem si příliš rady s tím, jak tréninky uzpůsobovat pozici brankáře. Brankář je velice specifická pozice, která si zaslouží zvláštní pozornost, protože bez kvalitního brankáře tým nikdy nemůže dosáhnout větších úspěchů. Jelikož jsem nikdy „nechytil“ (ve své aktivní sportovní kariéře jsem působil na pozici obránce), tak jsem nemohl čerpat z vlastních zkušeností a teoretické znalosti mi také chyběly. Mojí hlavní motivací tak bylo právě nabrání vědomostí o problematice tréninku brankářů v jednotlivých věkových kategoriích a zvláště pak v kategorii přípravka (U11), u které trenérsky momentálně působím, a nalezení takových tréninkových postupů a cvičení, které by pomáhaly brankářům v jejich dalším systematickém zlepšování. Rozhodně totiž nestačí, aby brankářský trénink spočíval pouze v tom, že na brankáře hráči bezhlavě střílejí a on ani pomalu neví, odkud na něho střela přiletí a jak ji má pořádně zastavit tak, aby to pro něho bylo efektivní a zároveň bezpečné.

Získané poznatky jsem následně chtěl aplikovat do tréninkového plánu, který by byl pro brankáře užitečný, pestrý a zaměřený na jejich rozvoj. Zároveň mým cílem také bylo, aby byl tréninkový plán použitelný v naší běžné tréninkové praxi s ohledem na materiální vybavení, časovou dotaci tréninků a trenérské obsazení. A to nejen v mé praxi, ale třeba i v praxi kolegů z jiných týmů.

2. Cíle práce

Hlavní cíl

Sestavit tréninkový plán na všeobecnou přípravu brankářů pro období čtyř týdnů.

Dílčí cíle

Zhodnotit vliv navrženého tréninkového plánu na úroveň pohybových schopností.

Porovnat výsledky motorických testů testované výzkumné skupiny s výsledky skupiny kontrolní.

3. Teoretická část

3.1 Hokejbal

Hokejbal je hra nejvíce podobná lednímu hokeji. Její základy sahají do sídlišť na počátek sedmdesátých let, kde se na betonových plátcích před paneláky hráli hry s názvy jako „pozemák“ či „bendák“, v podstatě se ale jednalo o hokej s míčkem. Z těchto her se v druhé polovině osmdesátých let v České republice vyvinul hokejbal jakožto organizovaný sport i se svým vlastním svazem – Českomoravským svazem hokejbalu. Od té doby hokejbal prošel dlouhým vývojem až do podoby, v jaké jej známe dnes. V dnešní době hrají hokejbal v České republice organizovaně již děti od čtyř let, následují další mládežnické kategorie až po soutěže mužské. Své svazem organizované soutěže hrají i ženy. Hokejbal má již i mezinárodní tradici. Jsou pořádána mistrovství světa, kterých se účastní mimo Českou republiku například i celky Kanady, USA, Finska, Rakouska či Slovenska. Český hokejbal se v rámci světové konkurence rozhodně neztrácí, o čemž svědčí i to, že jsou Češi několikanásobní mistři světa.

3.1.1 Hokejbal a hokej

Pokud by se měl označit sport, který je hokejbalu nejbližší, tak je to jednoznačně hokej. Podobnosti můžeme spatřovat v systému hry, v počtu hráčů hrajících utkání, ve velice podobných pravidlech, výstroji hráčů a brankářů a i v charakteru zatížení. Naopak hlavním a zcela zřetelným rozdílem je povrch, na kterém se oba sporty provozují a z něj vyplývající pohyb po hřišti. Zatímco hokej se hraje na ledě a hráči by se tedy neobešli bez bruslí, hokejbal se hraje na asfaltovém, betonovém nebo speciálním plastovém povrchu a hráči se při hře přesouvají chůzí či během. Proto také někteří kritici označují hokejbal za sport těch, kteří neumí bruslit.

3.1.2 Pravidla hokejbalu

Základní pravidla

Pravidla hokejbalu vychází z ledního hokeje. Největším rozdílem oproti lednímu hokeji je „plovoucí modrá čára“. V praxi to znamená, že pokud je míček zaveden nebo přihrán za útočnou modrou čáru (a nevznikne postavení mimo hru), útočné pásmo se rozšíří až ke střední čáře (modrá čára „přepluje“ na červenou čáru). Pokud je míček odehrán zpět

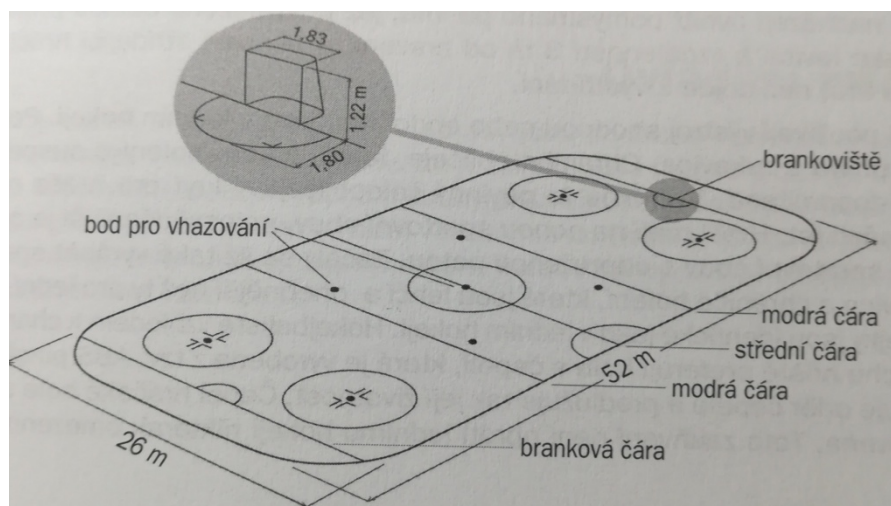
přes střední červenou čáru do středního pásma, nebo pokud útočící hráč způsobí přerušení hry, modrá čára se vrací zpět a znovu ohraničuje útočné pásmo. (Perič a kol., 2006, Českomoravský svaz hokejbalu, 2018)

Hřiště a další vybavení

Hřiště na hokejbal je tvarově podobné hřišti na lední hokej. Standardní hokejbalové hřiště je 26 metrů široké a 52 metrů dlouhé. Mantinely jsou vyrobené z tvrzeného plastu. Jejich výška a také vyznačení čar na ploše je stejné jako v ledním hokeji.

Stejně jako v ledním hokeji jsou i branky, s tím rozdílem, že nemají trny proti posunutí. Jsou 1,22 metru vysoké a 1,83 metru široké. Hrací plocha pro hokejbal je pokryta asfaltovým, betonovým, nebo speciálním plastovým povrchem.

Obr. č. 1: Hokejbalové hřiště



Zdroj: Perič a kol., 2006, s. 9

Jako hrací předmět se používá oranžový umělohmotný míček, který je jen o málo větší než míček na tenis. Jeho průměr je 6,4 až 6,6 centimetrů a hmotnost 50 až 69 gramů. Je konstruován tak, aby neměl příliš velký odskok. Vzhledem k materiálu míčku je důležité sledovat jeho vlastnosti v závislosti na teplotě, a proto se používají v zásadě dva typy míčků. Měkčí do chladnějšího počasí (většinou do 18 °C) a tvrdší do teplejšího počasí (většinou od 18 °C). V současné době jsou hlavními výrobci míčků firmy D-Gel a Winnwell. (Perič a kol., 2006, Českomoravský svaz hokejbalu, 2018)

Hráči

Na hřišti může být najednou nejvýše šest hráčů z jednoho týmu včetně brankáře, stejně jako v hokeji. Do zápasu týmy nastupují většinou v počtu patnácti hráčů a dvou brankářů, maximálně může být do zápasu nominováno dvacet hráčů v poli a dva brankáři.

Střídání hráčů probíhá též obdobně jako v ledním hokeji. Hráči a brankáři smí být střídáni kdykoliv během hry nebo při přerušení hry. Pokud při střídání hráč, který vstupuje do hry, zahraje míček, nebo se fyzicky dotkne soupeře, zatímco hráč, který hru opouští, je dosud na hrací ploše, bude provinivšímu se týmu udělen trest za příliš mnoho hráčů na hřišti. Pokud je však hráč vstupující do hřiště, nebo odcházející ze hřiště zasažen míčkem náhodně, trest se neukládá. Střídat se smí kdykoliv v průběhu hry z hráčské lavice, pokud se střídající hráči nacházejí uvnitř pomyslného pásma, jež je vymezeno délkou příslušné hráčské lavice a vzdáleností 3 m od hrazení a zároveň střídající hráči jsou mimo hru, dokud nedojde k vystřídání.

Hráči používají obdobnou výstroj jako v ledním hokeji. Za povinnou výstroj je považována přilba a rukavice. Chrániče obličeje, krku, loktů, kolen, holení a suspensory jsou doporučené. Výjimkou je povinný celoobličejový kryt pro ženy a hráče mladší osmnáct let. Hráči mají na nohou místo bruslí sportovní obuv. Hráčské hůl je ze dřeva či jiného materiálu schváleného Mezinárodní hokejbalovou federací. Maximální délka hole je 163 cm, maximální šířka čepele je 7,5 cm a minimální šířka 5 cm. Čepel smí být zakřivena. Toto zakřivení není omezeno.

V zápasech musejí být všichni hráči obou mužstev oblečeni v jednotných dresech, kalhotách, „stulpnách“ a přilbách. Pouze brankář může mít přilbu odlišné barvy. Všichni hráči jednoho družstva včetně brankáře musejí mít stejný dres a stejnou barvu kalhot. Dresy musejí mít dlouhé rukávy. Kalhoty musejí být dlouhé nebo zkrácené, nikoliv však kombinace obou. (Perič a kol., 2006, Českomoravský svaz hokejbalu, 2018)

3.2 Brankář v hokejbalu

Brankář má z hlediska hry zcela zvláštní úlohu, neboť je tím hráčem, na jehož ramenou leží největší odpovědnost. Zatímco hráči v poli nejvíce vynikají v momentě, kdy má jejich mužstvo převahu a oni se snaží si tlak udržet, brankář vstupuje do hry v momentě, kdy selže obrana a on musí tým „podržet“ i v klíčových situacích. Nicméně velcí brankáři vynikali a vynikají právě v tom, že dokáží tým zachránit od inkasované branky i v těch neošemetnějších situacích. (Evdokimoff, 2000)

Být brankářem je náročné fyzicky i psychicky. Celou dobu utkání musí trávit ve výzbroji na hřišti a nemůže si odpočinout na střídačce. Stejně tak musí být celou dobu ve střehu, neboť je poslední linií, která chrání tým před obdrženým gólem. Základem hry dobrého brankáře je, že nesmí mít strach – nesmí se bát zodpovědnosti a ani střel. Dalšími faktory jsou poctivost, přístup a vůle něco dokázat. Talent je výhodou, ale hlavní je chtít se zlepšovat a mít v sobě touhu zastavit každou střelu. (Brábník, 1984)

3.2.1 Výstroj brankáře

Výstroj brankáře se oproti výstroji hráče značně liší. Její součásti jsou:

Brankářská hůl

Brankářská hůl slouží primárně k zahrazení co nejvíce prostoru, a tím k chytání míčku. Kvůli tomu má rozšířenou část rukojeti a čepel, na rozdíl od hole hráčské. Nicméně slouží také k rozehrávání míčku.

Maska

Brankářova ochrana hlavy sloužící hlavně k zamezení zranění.

Plastron (vesta)

Ochranná část výstroje chrání břicho, hrud', ramena, paže a předloktí. Jakožto největší část brankářovi výstroje slouží i k chytání míčku.

Kalhoty

Mají chránit přední část stehů, a přitom nenechat příliš místa, kudy by mohl proklouznout míček.

Betony

Chrániče nohou, které slouží k odražení, nebo tlumení míčku.

Lapačka

Lapačka je brankářská rukavice na volné ruce (bez hokejky). Jejím hlavním využitím je chytání míčku do koše mezi palcem a ukazovákem.

Vyrážecí

Hřbet ruky, která drží hůl, kryje tvrdá deska sloužící primárně k odražení letících míčků. (Evdokimoff, 2000)

3.3 Činnost brankáře

Činnost brankáře závisí na více proměnlivých faktorech. Platí pro ně rozdělení jejich hry do tří fází:

- a) Vnímání herní situace
- b) Vlastní pohybová akce
- c) Rozbor a způsob řešení herních situací (Pek, 1998)

3.3.1 Vnímání herní situace

Je to základní předpoklad hry brankáře. Gólman musí po celou dobu utkání sledovat rozmístění hráčů na hřišti (jak vlastních, tak soupeřových), sledovat přihrávky, práci hráčů s míčkem i bez míčku. Pozorovat rychlost útoků, kdo je na hřišti a předvídat, jak se která akce vyvine. To bychom mohli shrnout do jednoho pojmu – vnímání okolní situace:

- a) Brankář ji sleduje periferním viděním (v centru jeho pozornosti je jedině míček, nic víc)
- b) Musí vnímat i vlastní činnost, aby následně při vyhodnocení všech informací mohl vykonat úspěšný zákrok.

Neustálá změna herních situací od brankáře vyžaduje neustálou aktivní pozornost (zaměření a soustředění duševních činností na nějaký předmět). Lidský mozek je

schopen zaznamenat velké množství podnětů, ale z nich jen jeden si vybíráme a na něj se soustředíme.

Brankář musí neustále sledovat herní situaci, přesto v centru jeho pozornosti je jen jediný – míček. Na něj je zaměřen každý pohyb brankáře. Pokud brankář ztratí míček z dohledu, nemůže na něj již aktivně reagovat.

Schopnost dobře vidět pohybující se míček však není jen otázkou dobrého zraku nebo nezacloněného výhledu. Oko, aby bylo schopné ostře vnímat předměty v blízké a i ve větší vzdálenosti, potřebuje vždy určitý čas na zaostření (adaptační proces). Čím je předmět blíže, tím je proces delší. Co se odehrává ve vzdálenosti větší jak 5 metrů, zatěžuje oční systém minimálně. Brankář by tak tréninku pozornosti měl věnovat čas průběžně. Mezi využitelné cviky patří:

- Cvičení postřehu s tenisovými míčky
- Gymnastická cvičení vykonávaná na vizuální podněty
- Cvičit pohled na různě vzdálené pohybující se předměty (např. značky jedoucích aut)
- Chytat různě prudké střely z různých vzdáleností
- Nezapomínat také dopřávat očím odpočinek a zbytečně je nepřetěžovat (Pek, 1998)

3.3.2 Vlastní pohybová akce

Je to veškerá činnost, kterou gólman vykonává ve snaze znemožnit soupeři vstřelit branku. Trenér by si měl brankářovu činnost pro zvýšení efektivity rozdělit na 9 bodů:

a. Základní postoj

Pokud se člověk zamyslí nad tím, co je nejčastější činností brankáře v utkání, většinou ho napadne, že chytat míčky. Při hlubším pohledu ale zjistíme, že je to vlastně vykrývání prostoru a přizpůsobování své pozice dle aktuální situace a dle činnosti hráčů s míčkem. Hlavní činností brankáře v zápasech je tak pohyb. A pohyb probíhá povětšinou v základním brankářském postoji. Tato činnost tvoří největší porci práce brankáře a předchází každému úspěšnému zákroku, který přitom trvá jen několik sekund. Základní postoj předchází všemu, co brankář vykoná, a proto je stěžejní, aby se

brankář ve svém základním postoji cítil dobře a zvládal ho na takové úrovni, která ho neomezuje a je efektivní pro většinu činností. (Almáši, 2016)

Držení hole

- a) Brankář musí hůl držet pevně, ale nesmí ji držet křečovitě.
- b) Hůl je položena na zemi celou plochou pod úhlem asi 80 stupňů a asi 10 centimetrů před špičkami bot pro utlumení míčku

Mezi nejčastější chyby v držení hole patří to, že se hůl dotýká země jen v jednom místě nebo že i přes správný dotyk je položena pod velkým úhlem a míček tak vyráží do výšky proti obličeji brankáře

Těžiště postoje

- a) Těžiště je ve středu těla, mírně na straně ruky s vyrážecíčkou
- b) Ramena jsou vystrčena před tělo, čímž pomáhají zvětšovat rozsah pohybu paží

Mezi nejčastější chyby patří buď velký náklon vpřed, čímž brankář přetěžuje svaly stehien, nebo velký náklon vzad, který zapříčiní při každém rychlejším pohybu pád na záda.

Lapačka

- a) Musí být vždy otevřená a musí směřovat košíkem do hry (jedině tak zabírá co největší prostor branky)
- b) Musí být neustále připravená na zákrok, nelze její polohu upravovat až po vystřelení míčku, neboť tím brankář ztrácí drahocenný čas potřebný na provedení zákroku

Mezi nejčastější chyby patří pokládání lapačky na betony, z kterého se postupem času stává zlovyk, a postavení lapačky před tělo nebo hřbetem do hry.

Vyrážecíčka

- a) Musí být kolmo do hry
- b) Nesmí se opírat o betony
- c) Brankář drží vyrážecíčkou gólmanskou hůl těsně nad rozšířením držadla kousek před betony (Pek, 1998)

Každý brankář si s přibývajícím rokem svůj základní postoj upravuje tak, aby mu vyhovoval, cítil se v něm dobře a vyzdvihoval a posiloval jeho silné stránky. Ovšem u malých brankářů, kteří nemají zkušenosti, je důležité pilovat základní postoj již od útlého věku a zažít si ty správné návyky a základy, které jsou pro všechny věkové kategorie přibližně stejné. (Almáši, 2016)

b. Pohyb v brankovišti

Brankář se v brance pohybuje v základním postoji. Pohyb během hry vyžaduje prudké starty vpřed i vzad a pohyby a přesuny do stran. To vše ve většině případů v maximální rychlosti. Základním pohybem brankáře je obvykle přesun v brance v reakci na hru za brankou a to tak, že provede útok od jedné tyčky k tyčce druhé. Při nácvičení je třeba dodržovat následující zásady:

- Brankář by měl vždy být v postavení kolmo k míčku – nemělo by docházet k bočnímu natočení do směru pohybu.
- Hůl by měla být celou svou plochou na zemi. Nesmí se stavět na patku, a ani na špičku.
- Při odrazu by nemělo dojít k narovnání těla nebo k nadzvednutí nohy.
- Po přesunu je vždy důležité zaujmout přesné postavení u tyčky branky, již se dotýkají boty, betony i brankářovo tělo. Brankář se ale nesmí o tyčku opírat.
- Pokud má brankář tyčku na straně, kde drží hůl, musí si dát pozor na to, aby konec jeho hole nezůstal v brance. Loket musí být vždy mimo branku (a to u obou rukou).
- Hůl je připravena zachytávat přihrávku směřující přes brankoviště. (Perič a kol., 2006)

Pohyb dopředu v základním postavení

- Platí zde stejné zásady jako u základního postoje
- Tento pohyb se uplatňuje hlavně u zmenšování střeleckého úhlu
- Nutné dávat si pozor na dostatečně předsunutou vyražku. V případě malého předsunu vyražky si brankář bude při pohybu kopat betonem do hole a bude tak špatně pokrývat prostor mezi betony.
- Hůl se celou dobu musí dotýkat celou čepelí země mezi betony, přibližně 20 až 30 centimetrů před špičkami.
- V pohybu vpřed se gólman snaží eliminovat jakékoliv další pohyby paží.

- Nácvik by měl probíhat v různých modifikacích – krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden krok, pohyb na dva kroky, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v relaxovaném postoji, atd.

Pohyb dozadu v základním postoji

- Platí zde stejné zásady jako u základního postoje
- Couvání brankář využívá hlavně při řešení samostatných nájezdů
- Gólman by měl při pohybu lehce zvedat nohy, váha je rozložená na celá chodidla s tím, že nejvíce váhy spočívá na špičkách
- Hůl se celou dobu musí dotýkat celou čepelí země mezi betony, přibližně 20 až 30 centimetrů před špičkami.
- V pohybu vpřed se gólman snaží eliminovat jakékoliv další pohyby paží.
- Gólman si musí dávat pozor na to, aby neměl při pohybu váhu jen na špičkách, nebo aby netahal nohy po zemi, což by mu zhoršovalo stabilitu
- Nácvik by měl probíhat v různých modifikacích – krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden krok, pohyb na dva kroky, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v relaxovaném postoji atd. (Almáši, 2016*)

Pohyb do strany v základním postoji („shuffle“)

- Platí zde stejné zásady jako u základního postoje
- Největší využití pohybu do strany pro brankáře spočívá v situacích, kdy se přesouvá míček nebo hráč s míčkem ze strany na stranu, nebo při přesunu od tyče k tyči
- V pohybu stranou by měl brankář stále držet střed těla proti míčku, hůl je položena mezi nohama v každém okamžiku pohybu, aktivně pracují obě nohy, které se lehce a rychle zvedají ze země a špičky neustále směřují dopředu
- Mezi časté chyby patří opožděný pohyb hole, kdy je tahána za sebou, nohy se táhnou po zemi anebo brankář při pohybu skáče
- Nácvik by měl probíhat v různých modifikacích – krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden přesun, pohyb na dva přesuny, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v relaxovaném postoji atd.
- Při „shuffle“ platí křížové pravidlo, což znamená, že pohyb vychází vždy z opačné nohy (např. při pohybu doleva je odrazová pravá noha. Váha je na pravé noze, levá se zvedá, krok do strany levou a současně aktivní odraz a rychlé přitažení pravou nohou). (Almáši, 2016*)

Přesun do strany tyč – tyč

- Princip pohybu je stejný jako u „shuffle“, jen se provádí v jiném postavení v brankovišti. Pohyb od tyče k tyči se děje prakticky po brankové čáře.

Vstávání do základního postoje

- Brankář musí umět používat obě nohy stejně, a to jak při chytání, tak při pohybu a vstávání do základního postoje
- Při vstávání se uplatňuje pravidlo, že brankář jako první používá vždy tu nohu, která je dále od míčku. (Almáši, 2016*)

c. Orientace v brankovišti

Je to jedna z nejvýznamnějších činností brankáře. Brankář nesmí hledět před sebe na zem na vyznačení brankoviště, ani se nesmí rozhlížet kolem sebe, kde jsou tyčky. To by ho zdržovalo od pozorování míčku. Musí se tedy orientovat jinak a to nejčastěji pomocí dotyku volné ruky o tyčku, poklepem hokejkou o tyčku, pohledem na mantinel, na čáry na hřišti, či podle bodů pro vhazování. (Pek, 1998)

d. Zmenšování střeleckého úhlu

Vzhledem k současné rychlosti hry a rychlosti střel, které v zápase na brankáře letí, je vykrývání úhlu velmi důležitou činností, a proto s nácvikem této činnosti začínáme již od útlého věku. Aby se brankář správně naučil vykrývat úhel, je proces dlouhodobý, ve kterém mu nejlépe pomohou trenéři a získané zkušenosti.

Zásady:

- a) Pokud brankář vidí protihráče, který může jediné vystřelit, má dvě možnosti – buď proti útočníkovi vykročí před vystřelením, nebo čeká na střelu v brankovišti a až v okamžiku střely vykročí.
- b) Složitá reakční doba je vždy delší než doba jednoduchá. Výjimka nastává, pokud brankář předvídá (anticipuje). Gólman na základě svých zkušeností odhadne situaci a provede zákrok předčasně.
- c) Při tréninku se zaměřujeme na zkracování délky reakční doby. Poslouží nám k tomu znalost několika okolností:
 - Podobnost podnětů – v prvním okamžiku závisí rychlost a přesnost reakce na včasném a správném rozeznání pohybu míčku.

- Síla podnětů – čím silnější je podnět, tím kratší je reakce. V tréninku vysíláme na brankáře střely maximální rychlostí ze vzdálenosti, kdy je ještě schopen reagovat. Střídání síly podnětu je pak zapříčiněno individualitou střelců.
- Psychická účast – S psychickou únavou se prodlužuje i doba potřebná na reakci. Proto je důležité, aby na tréninky i zápasy chodil brankář odpočatý a nezatěžoval se problémy, které by ho mohly rozptylovat. (Pek, 1998)

e. Chytání a vyražení střel

Existuje spousta způsobů, jak zastavit střelu. Spousta z nich je závislá na osobitém stylu brankáře a na touze zastavit míček. Přesto existují některé osvědčené zákonitosti a techniky, které by měl zvládat každý brankář. I když to může znít uměle, tak střely i zákroky můžeme dělit dle zón v brance, do kterých míček míří a které tak zákrokem vykrýváme. Každá část těla a brankářovy výstroje je zodpovědná za vykrývání určité části branky. Střely dělíme na vysoké, polovysoké a nízké.

Skvělé brankáře od dobrých odděluje to, že vynikají v jednoduchých věcech a základech. Brankář má pět možností, jak provést zákrok a kontrolovat střelu. Brankářská hůl, lapačka, vyražečka, betony a tělo jsou gólmánovými nástroji k zastavování střel a zároveň jsou těmi základy, ve kterých může brankář vynikat. Postupem času může každý zákrok vypadat rutinně, ale z počátku to stojí spoustu dřiny a píle, aby brankář správnou techniku zákroku ovládl.

I přesto, že je tato oblast pro brankáře zásadní, je nutné v tréninku mládežnických brankářů dodržovat určité posloupnosti nácviku. Začínající malí brankáři (kolem 6 let věku) ještě nejsou schopni vědomě a kontrolovaně provádět zákroky přesnými částmi výstroje. Je to dáno technickou náročností a jistou nekoordinovaností hráče vzhledem k věku. O těchto technikách by ale měli mít povědomí, k samotnému nácviku se však přistupuje až kolem 9. roku gólmana. Do té doby by měl být kladen důraz hlavně na základní postoj a touhu zastavit míček, a to jakkoliv dle vlastních možností.

Zákroky holí

První techniku, kterou by se měl začínající brankář naučit, je chytání (respektive vyražení) střel holí. Pokrývá tak střely mířící do spodní části branky. V dnešní době

vzhledem k dokonalým betonům je tato technika často opomíjená, což je chyba, neboť chytání holí je nejúčinnější způsob jak kontrolovat střely a dorážky.

- Hůl držíme pevně, ale ne křečovitě. Ukazovák ruky přitlačuje rozšířenou část hole („pistole“)
- Čepel je před špičkami 20 – 30 cm a je lehce nakloněna směrem k tělu.
- Oči neustále sledují dráhu střely.
- Při zákroku se čepel pohybuje po půlkruhu
- Trup rotuje ve směru vyrazení a hlava se stále otáčí za míčkem (Almáši, 2017)

Rozklek a polorozklek

Pokud jde střela po zemi a není zacloněná, musí být brankářovým cílem zakročit holí. Rozklek je velmi účinná technika, která ale v sobě nese riziko, že se stane jedinou technikou, kterou brankář (zvláště pak začínající) používá. Jen padnout na kolena a čekat, že brankáře střela trefí, není správné řešení situace. Již od mala musí být brankář naučený na to, že musí vždy reagovat na střely či na situaci.

Rozkleky můžeme dělit dvěma způsoby:

- Podle situace, ve které se využívají, je dělíme na rozklek reakční a „krabici“.
- Podle toho, jestli při zákroku využíváme oba betony nebo jen jeden, je dělíme na celý a poloviční rozklek.

Reakční rozklek

- Jedná se o celý rozklek, konkrétně o jeho základní provedení
- Paže jsou volné a lehce před tělem, čímž se zvyšuje jejich rozsah v případě střel dále od těla.
- Kolena jsou u sebe, hůl je před betony, mírně naklopena k tělu. Kyčle jsou měkké, mírné přikrčení, při kterém zadek směřuje dozadu. Špičky jsou vytočeny mírně dopředu
- Užívá se v momentě, kdy je brankář schopen reagovat na střelu a „číst“ ji.

„Krabice“

- Jedná se také o variantu celého rozkleku
- Paže jsou dole podél těla a snaží se tvořit co největší plochu s tělem

- Při tomto zákroku spočívá technika chytání v blokování, respektive chytání plochou. Do bloku se brankář dostává krátce před střelou.
- Nejčastěji se užívá v situacích, kdy brankář není schopen reagovat – střely z blízka, skrumáže před brankou, teče z předbrankového prostoru.
- Trenér musí dbát na to, aby se „krabice“ nestala jediným brankářovým způsobem řešení situací.

Polorozklek

- Poloviční rozklek vychází ze základního postoje a neustálé zrakové kontroly míčku, kdy se brankář fixuje na střelu.
- Pohyb do zákroku vždy začíná z opačné nohy, než na kterou letí střela. Dochází k odrazu ve směru střely.
- Čepel a beton jsou vytočené do dráhy střely, druhý chránič (na odrazové noze) je zatažený pod tělem. Hůl je čepelí na zemi proti míčku a aktivním pohybem v celé délce betonu vyrazí míček do rohu hřiště. (Almáši, 2017)

Chytání tělem

Chytání tělem je z hlediska vykrývání prostoru velmi výhodné a z hlediska úspěšnosti se jedná o nejjistější techniku zákroku. Střelci v zápasech bývají pod časovým tlakem a zamířit přesně do vybraného místa pro ně bývá obtížné. Proto velké množství střel končí na gólmánově břiše a jeho úkolem je střely kontrolovat tak, aby z něho nevypadávaly a nemohly tak vznikat nebezpečné možnosti k dorážkám. Chytání tělem se úspěšně využívá také v situacích, kdy brankář reaguje na střely z blízka, kdy nemá čas na zákrok a jen se snaží tělem blokovat.

Pro úspěšné ztlumení střely na tělo jsou důležité dvě věci. Za prvé, nechat střelu na trup narazit. Mnohdy se stává, že brankář v přemíře snahy střelu rukavicemi zbytečně vyrazí před sebe. Za druhé, je potřeba, aby byl správně provedený základní postoj, ze kterého zákrok bude vycházet. To znamená, že lapačka je dostatečně před tělem a umožňuje tak dostatečný rozsah pohybu k zachycení na tělo.

- Brankář sleduje celou dobu míček až do momentu ztlumení na tělo
- Po nárazu míčku do trupu brankář míček překrývá lapačkou, zakulacuje trup, sedá si na paty a má „měkké kyčle“ (Almáši, 2017)

Zákroky rukavicemi

Ruce jsou nejpohyblivější částí lidského těla a jejich možnosti a využití při chytání jsou obrovské. Sice by se mohlo zdát, že chytání rukavicemi je snadné, opak je pravdou. Jedná se o technicky a koordinačně náročnou činnost, na kterou musí být brankáři připravováni již od jejich vstupu do tréninkového procesu. Svou koordinaci a techniku práce s rukama by začínající brankáři měli trénovat a seznamovat se s ní převážně formou různých sportovních pálkovacích a raketových her, kde gólman získá konkrétní návyky a koordinaci pro to, aby později zvládal bez problémů zachytit nebo kontrolovat letící střelu.

Začínající brankáři, děti kolem šestého roku života, ještě nejsou prakticky schopny dělat vědomé zákroky rukavicemi, natož střelu nebo jakýkoliv letící balón chytit do ruky, natož do lapačky. Proto by měli být pro rozvoj postřehu a koordinace ruky s okem sportovní hry na prvním místě. Spolu s tím lze využívat vyrážedku nebo lapačku v těchto modifikovaných hrách, aby se s touto částí výstroje malí brankáři nenásilně naučili manipulovat a postupně zjišťovali, jak vlastně fungují a jak se používají v praxi. Kolem devátého roku už bychom po brankáři měli chtít, aby se snažil dělat zákroky touto částí výstroje, která je pro danou střelu ideální. V tomto věku je tak důležité gólmana více seznámit s technikou chytání rukavicemi a následně ji postupně zdokonalovat.

Důležité body při chytání rukavicemi jsou:

- Ruce jsou před tělem. Brankář při pohledu dopředu musí ruce periferně vidět.
- Střelu se snaží brankář chytat před tělem nebo vedle těla. Nikdy ne za tělem.
- Aktivní oči, hlava a krk. Brankář sleduje míček po celou dobu jeho letu až do momentu zákroku.

To, že by měli brankáři mít ruce před tělem, jim přináší celou řadu výhod:

- Mají celkově větší rozsah a dosah paží
- Mohou lépe kontrolovat zákroky, které jsou tak přesnější
- Lépe se jim daří tlumit střely na tělo
- Mají větší volnost pohybu
- Mají větší rozsah při zákroku holí, neboť může čepel pracovat volně před tělem

Za jedinou nevýhodu se dá považovat místy větší odstup paží od těla, který otvírá střelecké prostory soupeři, který pak může mířit svou střelou na „teploměr“. (Almáši, 2017)

Vyrážecí – vysoké a polovysoké střely

Brankář je v základním postoji, hůl s vyrážecí kvůli lepší ovladatelnosti drží na „pistoli“. Zrak je neustále upřen na střelu. Do zákroku si brankář dle situace může lehce pomoci opačnou nohou a to tak, že se mírně odrazí do zákroku, do dráhy střely. Vyrážecí provádí kontrolovaný pohyb do strany. Nejdůležitější u zákroku vyrážecí je finální pohyb zápěstím při kontaktu se střelou, kterým gólman určuje směr vyražené střely. Je to zásadní dovednost pro eliminaci zbytečných odrazů. I po vyražení brankář stále sleduje míček.

Lapačka – vysoké a polovysoké střely

Brankář se před zákrokem lapačkou snaží být v základním postoji. Zrak je neustále upřen na střelu. Lehkým pohybem těla do strany brankář zvětší svůj rozsah pohybu. Krátkým vedeným pohybem lapačkou zachytí střelu, snaží se o to ještě před tělem nebo maximálně na jeho úrovni. V rozkleku při polovysokých střelách je důležité, aby již měl gólman „měkké“ kyčle a byl mírně přisedlý dozadu, což celkově zvýší dosah rukou. Trup se naklání do střely. Při maximálním napřímení trupu a maximálním vytočení špiček do stran vzniká z anatomického hlediska kyčelního kloubu blokáce a zmenšení rozsahu pohybu do všech stran. Vzniká tak omezení náklonu a dalšího pohybu betony do stran. (Almáši, 2017)

f. Hra za brankou

Hra za brankou je jednou z nejméně příjemných situací pro gólmana. Musí totiž vědět, co se děje za brankou, ale nesmí se při tom otočit tělem, protože by v případě nenadálé přihrávky před branku nebyl připraven na zákrok. Mezi nejčastější způsoby řešení této situace tak patří:

- Brankáři sledují hru přes branku, malí pak vnitřkem branky
- Bližší tyč musí být vždy chráněna brankářovou nohou. Zde si však musí brankář dávat pozor, aby noha nepřechovala přes tyč, protože by toho mohl

útočící hráč využít a odrazem o brankářovo lýtko by mohl skórovat. Noha brankáře tak musí splynout s tyčí.

- Brankáři při řešení situací za brankou velmi pomáhá i jeho hůl, kterou brání tomu, aby protihráč po objetí branky nemohl zasunout míček k tyči. Stejně tak se holí snaží krýt nahrávky do míst těsně před brankou.
- Pokud je situace za brankou nepřehledná, je dobré, aby si brankář hlídal jednu stranu branky nohou a druhou holí.

Pokud je hra v rohu hřiště, brankář stojí těsně u tyče na té straně, kde se hra odehrává, kolmo ke hře. Musí si dávat pozor na případný útok protihráče ze strany, který následně řeší vypíchnutím hole, nebo skluzem.

Dobří brankáři používají i vytlačení soupeře. Při vytlačení, které je pro řešení takovéto situace nejvhodnější (neboť při něm brankář zůstává na nohou), je důležité, aby se gólman přemísťoval stále podle pohybu míčku a neopouštěl předčasně své místo u tyčky (odkryl by tak část branky). Odrazová noha musí při přemísťování zůstat v zákrytu s druhou nohou ve směru přesunu. Přesun se realizuje krátkými rychlými kroky. (Pek, 1998)

g. Zakrytý výhled

Brankář si často musí poradit i v situacích, kdy míček přímo nevidí. Nejčastěji se to stává při skrumážích v brankovišti. Řešení takovýchto situací vychází z brankářových zkušeností a z jednotlivých situací.

Výhled si brankář vždy musí zajistit sám:

- Přikrčí se a pozoruje míček skrze nohy hráčů
- Vykloní se do strany a hledí přes hráče. Klidně je při tom může i odstrkovat rukama
- Postaví se kolmo k místu, kde viděl míček naposledy a mírně si povykročí

Pokud musí čelit tečovaný střelám v těsné blízkosti brankoviště, pak může:

- Odstrčit soupeře rukama (jen v brankovišti) a tečování následně zabraňuje tím, že si ve chvíli střely útočníka předejde a zachytí přímo střelu
- Když se tečující hráč dostává k míčku, může mu brankář vypíchnutím holí znemožnit tečování
- V těsné blízkosti soupeře brankář provede rozklek, nebo skluz (Pek, 1998)

h. Hra holí

Současný hokejbal (i hokej) vyžaduje od brankáře kromě dokonalého zvládnutí všech obranných činností ještě i něco navíc. Zvládnutá hra holí je pro brankáře jediná možná útočná činnost, díky které může výrazně pomoci svým spoluhráčům v poli s rozjžděním útočných akcí. Brankář může se svou holí přihrávat, vypichovat balónek, nebo ho zametat.

Přihrávka

S nácvikem přihrávky začínáme v klidu, pak až v pohybu. Kombinujeme rozehru po chycení střely a po nastřelení. Při přihrávce brankář nikdy neodkládá rukavice, hůl drží vyrážečkou na konci žerdě a lapačkou níže. Přehmatávání při hře je zdoluhavé a tím nebezpečné. Vedle přihrávky obouruč využívá brankář způsob přihrávky jednoruč, kdy má žerd' zapřenou o loket a dlaň je vytočena do směru přihrávky. Tento způsob se nejvíce využívá v časové tísní.

Vypíchnutí

Vypíchnutí patří mezi další vysoce efektivní zákroky. Při tomto zákroku má brankář poměrně velký dosah, zůstává v základním postoji a může využít momentu překvapení. Využívá se to hlavně při samostatných doběhnutí ze všech úhlů, při přihrávkách a kombinacích soupeře, nebo při skrumážích před brankou.

Pro úspěšný zákrok vypíchnutím je důležitá „záchytka“ (masivnější „špunt“) na konci brankářské hole. Bez ní by totiž hůl mohla při prudkém vysunutí vyklouznout z ruky. Záchytka také pomáhá v rychlejším zvedání hole ze země.

Speciálním druhem vypíchnutí je vypíchnutí s pádem, kdy brankář ještě současně s pohybem hole skáče vpřed. Tímto způsobem provedení se zvětšuje brankářův dosah a současně i síla zákroku. Používá se to hlavně u doběhnutí ze strany, přihrávkách před brankou, nebo při odehrání balónku před soupeřem. Tento zákrok má své úskalí v tom, že pokud brankář míček mine, tak útočící hráč má před sebou odkrytou branku.

Zametení

Při zametení drží brankář hůl na konci žerdě a vede ji po zemi zleva doprava (levák opačně). Zametení se využívá hlavně při doběhnutí ze strany, při snaze soupeře o oběhnutí branky, při skrumážích a při přihrávkách před branku (vždy se jedná o snahu

odebrat soupeři balónek z hole). Razantnost vedení hole se mění vždy podle situace. (Pek, 1998)

i. Činnost brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích a při vhazování

Při vlastní hře se vyskytuje velké množství herních situací a útoky se mohou střídát v několikavteřinových intervalech. Proto bývá i poměr bránících a útočících hráčů různý a brankář by si s tím měl vědět rady.

Samostatné nájezdy a situace 2:0

Při samostatném nájezdu vyběhne brankář poměrně daleko před brankoviště, aby vykryl střelecký úhel a zároveň přiměl útočníka udělat kličku. V momentě, kdy se útočící hráč přiblíží, se brankář vrací dozadu a snaží se ho pohybem vytlačit na jednu stranu. Podle situace se při tom může pokusit vypíchnout míček holí (musí si ale dávat pozor na střelu mezi betony). Při kličce hráče do strany provádí brankář poloviční rozklek co největší rychlostí a nohu se při tom snaží dostat těsně k tyčce, aby zabránil prostrčení balónku kolem ní. Tím nutí útočníka zakončit do horní části branky, což je ale z velmi krátké vzdálenosti a ve velké rychlosti velmi obtížné. Pokud útočící hráč vystřelí, brankář by měl vyběhnutím a postupným zabíháním dostatečně vykryt střelecký úhel a střely se snaží chytit. (Perič a kol., 2006)

Z brankářova pohledu je podstatně složitější situace 2:0, protože tuto akci může jeden z útočících hráčů kdykoliv zakončit. Gólman proto nesmí z branky vybíhat víc, než je nezbytně nutné, protože hrozí, že by se mohl dostat mimo střelecký úhel. Po přiblížení soupeřů a navázání kontaktu se snaží brankář rychlým během vzad k brankové čáře vytvořit dobrou pozici pro zachycení míčku vystřeleného vzduchem nebo po zemi. Pokud si hráči přihrávají těsně před ním, volí brankář obvykle poloviční rozklek. Variantou je i zachycení přihrávky, které však po brankáři vyžaduje dokonalý odhad situace a velkou rychlost při pohybu holí.

Rovnovážné situace (1:1, 2:2)

V rovnovážných situacích má brankář tu výhodu, že může spolupracovat s obránci. Nejjednodušší je situace 1 na 1, kdy útočící hráč musí zakončit samostatně. Gólman tak může vyběhnout poměrně daleko ze své branky, aby co nejvíce vykryl střelecký úhel.

Případné propadnutí obránce následně gólman řeší jako samostatný nájezd. V situaci 2 na 2 mohou zakončit oba útočící hráči. Brankář proto vybíhá méně, očekává přihrávku a následnou střelbu druhého hráče. Ve své podstatě se ale jedná o modifikovanou situaci 1 na 1, kdy je i druhý hráč pokrytý dalším obráncem.

Nerovnovážné situace (přečíslení 2:1, 3:1)

V těchto situacích nabývá ještě více na významu spolupráce mezi brankářem a obráncem. Relativně nejjednodušší je převaha o jednoho útočícího hráče, čili situace 2:1 a 3:2. Brankář pozorně sleduje činnost hráče s míčkem, ale je stále připraven na přesun při případné přihrávce. Nevybíhá příliš daleko z branky, aby byl schopen včasného přemístění. Obránce se snaží svým pohybem vytlačit útočícího hráče s míčkem stranou a zamezit přihrávce na druhého hráče. Případná střela bude potom následovat z velkého úhlu, což by mělo být pro brankáře snadno řešitelné.

Situace 3 na 1 se v mnoha ohledech podobá situaci 2 na 0. Ani zde gólman nesmí vyběhnout příliš daleko a neustále musí manévrovat mezi přihrávajícími hráči. Měl by se vždy snažit zaměřit se na hráče s míčkem a zaujmout postavení proti němu. Ve spolupráci s obráncem se jej snaží pohybem vytlačit do strany. (Perič a kol., 2006)

Vhazování

Na hokejbalovém hřišti se nachází devět bodů pro vhazování. 2 jsou v útočném pásmu, 5 ve středním pásmu, kdy jeden je uprostřed hřiště, a 2 jsou v obranném pásmu. Vhazování v útočném a středním pásmu od brankáře nevyžaduje připravenost v základním postoji, protože prakticky neexistuje možnost přímého ohrožení branky. Riziková jsou však vhazování v obranném pásmu. Brankář při nich zaujímá základní postavení v rohu brankoviště a plně se soustředí ještě před vhozením míčku. Musí věnovat pozornost přesnému rozestavení soupeře, jestli je na vhazování pravák nebo levák, jestli jeho postavení odpovídá střele nebo nahrávce. Brankář by měl také znát všechny možné kombinace při vhazování soupeře, aby podle toho dokázal vhodně a včas reagovat. (Pek, 1998)

3.3.3 Rozbor a způsob řešení herních situací

V souboji brankáře se střelcem má střelec vždy výhodu ve výběru místa, razantnosti a umístění střely. Pokud tak chce být brankář úspěšný, musí střelcovu výhodu

eliminovat tím, že bude před ním v myšlení. V praxi to znamená, že brankář musí mít informace o všech aspektech hry (od pravidel, přes systém hry, po znalost svých spoluhráčů a soupeřů), aby na jejich základě dokázal rychle a úspěšně vyhodnocovat situace a vhodně reagovat.

A jedněmi z nejdůležitějších informací jsou informace o střelbě. Brankář by měl mít přehled o všech druzích střel, měl by znát jejich výhody a nevýhody a měl by být zvyklý je chytat. (Pek, 1998)

Střela tahem

Střelec na tento typ zakončení potřebuje čas i prostor, i přesto je to ale zakončení účinné, protože může střelec přesně zamířit. Zkušený brankář má dostatek času na to, aby se na střelu připravil a dokázal odhadnout její směr.

Pro určení směru letícího míčku je určující poloha čepele – při zavřené poloze (čepel se zemí svírá ostrý úhel) půjde střela po zemi nebo kousek nad zemí. Pokud je čepel otevřená (svírá se zemí tupý úhel), půjde střela do horní části branky.

Střela zápěstím (švihem)

Tento typ zakončení se používá při skrumážích, nájezdech jeden na jednoho a v dalších situacích, kdy chce útočící hráč překvapit brankáře, neboť zakončení vychází jen z rychlého neavizovaného pohybu zápěstí. Brankář tak při tomto zakončení nemá prakticky žádný čas na přípravu a i předvídání směru střely je obtížné.

Střela golfovým úderem

Je to zakončení ze všech nejtvrdší, ale zároveň i nejméně přesné a zakončující hráč na její přípravu a vyslání potřebuje nejvíce času i prostoru. Pro brankáře je předvídání směru střely velmi obtížné, a tak většinou vybíhá daleko proti střele. Jediným indikátorem směru může být to, že pokud je míček před tělem střelce, poletí nejspíše vzhůru, čím je více za tělem střelce, tím míček poletí níže.

Střela přes ruku (bekhend)

Toto zakončení útočící hráči nejčastěji využívají při zakončení nájezdů ze strany, při střele po kličce. Toto zakončení tak většinou mívá slabší razanci. Brankář podle místa,

odkud byl míček vystřelen, může odhadnout směr jeho letu. Bekhendové střele se nejlépe čelí maximálním zmenšením střeleckého úhlu. (Pek, 1998)

Tečování

Tečování je pro brankáře velmi zásludné. Útočící hráč (většinou obránce) nastřeluje balónek při zemi do brankoviště, kde se ho snaží druhý útočící hráč svojí vloženou holí nasměrovat mimo dosah brankáře, který většinou nemá šanci včasné zareagovat. Brankář mu zabráňuje pomocí rychlého vyběhnutí, vypíchnutím holí, rozklekem či skluzem do tečující hole.

Kromě informací o střelách je pro brankáře dobré, aby věděl, jak ho vidí útočníci. Zpravidla jinak zakončují praváci a leváci, kde se jedná hlavně o otázku střeleckého úhlu. Který ze soupeřů drží hůl napravo a který nalevo, je pro brankáře důležitá znalost hlavně ve vlastním pásmu při soupeřově nabíhání na přihrávku. Pokud totiž brankář ví, že jde přihrávka doleva na praváka, patrně bude střílet bez přípravy rovnou z přihrávky. Pokud na jeho místě bude levák, musí si nejprve balónek zpracovat a až pak vystřelit, čímž brankář získá čas na přesun. V této chvíli střelci někdy využívají klamného pohybu a střílí přes ruku. Pro brankáře to znamená, že pokud se přesune rozklekem nebo skluzem, je po kličce zcela mimo bránu a střelci se nabízejí možnost skórovat. (Pek, 1998)

3.4 Aktivita brankáře

Pokud chceme vychovávat skutečně kvalitní brankáře, tak bychom jim měli předat i vědění (musí ho ale mít i trenér), že náplní brankáře není jen chytat střely mířící na branku a zůstat v brankovišti. Skutečně kvalitní brankář ovlivňuje zápas mnohem více. Má tyto možnosti:

1. Zastavení míčku nastřeleného soupeřem při hře v oslabení.
2. Rozehrání míčku při soupeřově vyhození bez zakázaného uvolnění.
3. Vrácení míčku do hry při osvobozujícím vyhozením soupeře tak, aby se soupeře nedostal z tlaku
4. Rychlou rozehrávkou zkušený brankář poskytne spoluhráčům více prostoru a času na rozjezd útoku

5. Dlouhé a nepřesné soupeřovy přihrávky by se též měly stát brankařovou kořistí, o které rozhodne, jestli ji podrží a vynutí si tak přerušení, nebo ji rozehraje a znemožní soupeři možnost doběhnout míček, či dá šanci svému obránci na rozehru.

Brankář by měl být aktivní i při skrumážích v blízkosti branky i v rozích hřiště. Může se stát, že v těchto místech o míček bojuje více hráčů a žádný se k němu nemůže dostat. To by měla být možnost pro brankáře, který míček může buď přikrýt (musí si ale dávat pozor na pravidla), nebo ho rozehraje do bezpečí či na volného spoluhráče. (Pek, 1998)

Důležitou úlohou brankáře je rovněž slovní řízení spoluhráčů, neboť brankář ze své pozice v brance má výhled na celou hru a může spoluhráče upozornit na věci, které jim unikají, protože:

- Brankář má vždy nejlepší přehled
- Brankář neustále sleduje hru a postavení všech hráčů na hřišti
- Brankář informuje spoluhráče o pohybech soupeře, upozorňuje na volné hráče, na vypozerované kombinace a signály soupeře
- Brankář v nepřehledných situacích upozorňuje spoluhráče na pohyb míčku a možnost rozehrávky
- Brankář se takto může stát „hrajícím koučem“ družstva. Musí ale znát taktické pokyny a varianty hry vlastního mužstva.

Hlavním hnacím motorem brankáře by mělo být, že chce být u každého míčku první, musí chtít chytit každou střelu a chtít vždy určovat osud míčku. (Pek, 1998)

3.5 Trénink brankáře

Z hlediska strukturalizace speciálních sportovních dovedností lze hru gólmana řadit mezi individuální sporty. Vyplývá to nejen z jasně identifikovatelných odlišností mezi brankářem a zbytkem hráčů v poli, a to jak z hlediska výstroje, pohybu po hřišti či času stráveného na hřišti během utkání, ale i z jeho speciální přípravy. Funkce brankářů je nejvíce specializována. (Haluza, 2010)

3.5.1 Zásady tréninku brankáře

Úspěšná práce s brankářem by měla v každé tréninkové jednotce začínat vhodným rozcvičením. Trenéři by měli postupovat dle následujících bodů:

1. Když se hráči rozcvičují, měli by určení střelci střílet na brankáře lehké a středně prudké střely postupně na lapačku, vyrážačku, nohy (na každou branku jeden hráč, který by se měl každý trénink obměnit). Stačí zhruba 10 minut, což se rovná asi 10 až 15 střelám do každé části branky.
2. Po tom by měla na řadu přijít střelba z běhu bez golfových úderů.
3. Poté následuje tréninková jednotka určená trenéry.
4. Jednou týdně (většinou v době nejkratšího tréninku, zároveň alespoň 45 minut) by měl být čas vyhrazený pouze pro brankáře. V dnešní době se to řeší nejčastěji formou tzv. brankářských tréninků, kdy jednou za čas probíhá společná příprava všech klubových gólmanů pod dohledem klubového trenéra gólmanů, zaměřena na jednotlivé aspekty jejich hry. Tento trénink nemá sloužit k rozvoji kondice, ale měl by být věnován nácviku techniky a řešení speciálních situací, které v utkání brankář zažívá.

Trénink jakékoliv kategorie nesmí začínat střelbou na nerozchyteného brankáře, každý brankář musí mít možnost důkladně se rozchytat. (Pek, 1998, Perič a kol., 2006)

Brankářovým cílem by mělo být chytat vždy s maximálním nasazením a co nejrychleji. Je proto dobré poskytnout mu během tréninku dostatečný čas na to, aby se dokázal připravit na zákrok proti dalšímu hráči. Trenér musí respektovat, že další hráč pokračuje ve hře teprve tehdy, když se brankář postaví a znovu zaujme základní postoj. Cvičení, a to hlavně ta zaměřená na intenzivní práci brankáře, by neměla trvat příliš dlouho. Pokud je brankář unavený, měl by odejít z branky, a buď ho vystřídá druhý gólman, nebo cvičení pokračuje na prázdnou branku, anebo trenér cvičení ukončí. (Perič a kol., 2006)

Zásadně by také nemělo docházet k tomu, aby hráči stříleli z velké blízkosti golfovým úderem, protože při tom hrozí nebezpečí bolestivého nastřelení brankáře, který by pak mohl začít mít ze střel strach. Tento pocit bolesti se totiž následně velmi dlouho odstraňuje a může brankáře poznamenávat i v utkání. (Perič, 2002)

Co se týče cvičení zaměřených na jednotlivé techniky chytání, tak je jich velké množství, ale je vždy dobré mít na paměti, že v jednoduchosti je síla. Volená cvičení by

měla být vždy zaměřena jen na jednu techniku, bez zbytečně velkého množství nahrávek a přesunů (pokud se netrénuje pohyb), a s cílem osvojit si právě tu procvičovanou techniku či dovednost, která je cílem tréninku, nebo dělá gólmanovi problém. Hlavním cílem je pomoci brankáři ve zlepšení se a je jedno, jak lehce zvolená cvičení vypadají. (Almáši, 2017)

Domácí trénink

Domácí trénink je dobrým doplňujícím prostředkem především pro hráče a brankáře do 15 let. Aktivita, které se k domácímu tréninku využívají, obsahují tělesná cvičení bez náčiní. Mělo by se jednat o zpevňovací cviky na dolní končetiny, břicho, záda, pánev, trup, ramena, paže a balanční cviky. Jejich realizace vyžaduje téměř každodenní 15 – 20 minutovou pozornost. Střední intenzita zátěže je v závěru oživena několika cviky na dynamiku. Cvičení jsou zaměřena na:

- Pasivní strečink
- Celkové zpevnění těla
- Posilování břišního svalstva
- Zpevnění trupu a páteře
- Balanční techniku, stabilitu postojů a obratnostně-silové změny poloh a postojů. (Bukač, 2005)

Psychická příprava

Z hlediska úspěšnosti individuální přípravy je nutné se stručně zmínit o některých psychických předpokladech činnosti brankáře ledního hokeje a hokejbalu, které jsou důležitou složkou jeho úspěšnosti, což vyplývá ze specifčnosti tohoto typu sportů. Největším znakem je proměnlivost hry, která je závislá na pravidlech a především na velké rychlosti. Tato proměnlivost se projevuje v činnosti brankáře, v náročnosti na koncentraci jeho pozornosti, reakci, v analýze situací, vytrvalosti, síle, obratnosti, rychlosti, v technicko-taktické úrovni, v orientaci a v intelektové schopnosti hodnotit utkání. S tím, že brankář stojí na místě, na něž je soustředěn nápor soupeře, se dostává do bezprostředního ohniska činnosti vyplývající ze smyslu hry. Tyto všechny aspekty pak ovlivňují vlastní gólmanovu zkušenost.

Z výše uvedeného odstavce můžeme specifikovat základní psychické jevy v činnosti brankáře, které by se daly shrnout do tří následujících oblastí:

1. Na činnosti centrální nervové soustavy je založen rozbor herní situace a její řešení.
2. Realizace vlastního zákroku brankáře se děje pohybem, motorickou reakcí. Úroveň motorické reakce je závislá na anatomicko-fyziologických předpokladech a na nervosvalové koordinaci.
3. Sociální psychologie, která se věnuje motivaci hráčů a jejich některým osobnostním rysům, má rovněž významný vliv na činnost brankáře. (Šindel, 2003)

3.5.2 Trénink brankáře v jednotlivých kategoriích

Hráči a brankáři jsou v hokejbalu systematicky děleni dle věku do šesti věkových kategorií.

Rozdělení brankářů a hráčů dle věkových kategorií:

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| • Kategorie 1 (minipřípravka) | do 9 let |
| • Kategorie 2 (přípravka) | 10 - 11 let |
| • Kategorie 3 (mladší žáci) | 12 - 13 let |
| • Kategorie 4 (starší žáci) | 14 - 15 let |
| • Kategorie 5 (dorost) | 16 - 17 let |
| • Kategorie 6 (junioři) | 18 - 20 let |
| • Kategorie 7 (senioři) | od 21 let |

Při rozhodování o náplni tréninku věnujícímu se rozvoji brankářské techniky se vychází z celkového rozsahu všech činností, které by si měl gólman osvojit a zvládnout v průběhu závodního období v jednotlivých věkových kategoriích.

Minipřípravka

- základní pohyb ve výstroji
- principy základního postoje
- základní orientace v brankovišti
- představení základních brankářských návyků

Přípravka

- základní orientace v brankovišti
- základní postoj
- akční pohyblivost - základy pohybu v brankovišti

- zásady techniky chytání
- průprava na skluz a rozklek

Mladší žáci

- zdokonalování základního postoje
- rychlý návrat do základního postoje
- pohyb okolo branky
- zdokonalování techniky a taktiky chytání
- dovednost chytání kotouče skluzem na obě nohy
- blokování střel tělem
- blokování střel rukama
- seznámení se s principem zmenšování střeleckého úhlu
- základy hry holí
- řešení samostatných nájezdů, navázání kontaktu s hráčem při vyběhnutí a přizpůsobení se jeho rychlosti.

Starší žáci

- zdokonalování všech dosavadních činností kategorií 1, 2 a 3
- zakrytý výhled
- hra za brankou
- hra holí
- řízení hry spoluhráčů
- aktivita ve vlastní hře, zapojování se do útočných akcí
- blokování střel klekem a rozklekem
- blokování střel ve složitých herních situacích (včasnost a přesnost zákroku)
- zvládnutí koordinace pohybu při vlastním fyziologickém růstu.

Dorost

- zdokonalování všech dosavadních činností kategorií 1, 2, 3, 4
- řešení situací při dorážení a tečování
- zakrytý výhled, řešení zmenšením střeleckého úhlu
- rozehrávání kotoučů z prostoru za vlastní brankou
- hra holí, klička, přihrávka po ruce a přes ruku
- zapojení brankáře do systémů mužstva
- blokování střel a následné usměrňování odražených kotoučů
- situace 1:1, aktivní řešení samostatných nájezdů
- zapojování taktických prvků

- rychlý návrat do základního postoje bez pomoci rukou

Junioři

- zdokonalování všech dosavadních činností kategorií 1, 2, 3, 4 a 5
- budování si vlastního optimálního postoje
- přizpůsobování si stylu chytání a rozvíjení individuálních předností
- vytváření vlastních tréninkových plánů a pomoc při jejich tvorbě
- přinášení nových aktivit do herního projevu
- snaha o zvyšování úrovně anticipačních schopností
- zrychlování pohybových i myšlenkových pochodů

Senioři

- zlepšování vlastního optimálního postoje
- přizpůsobování si stylu chytání a rozvíjení individuálních předností
- vytváření vlastních tréninkových plánů a pomoc při jejich tvorbě
- přinášení nových aktivit do herního projevu
- snaha o zvyšování úrovně anticipačních schopností
- zrychlování pohybových i myšlenkových pochodů

Trénink techniky znamená naučit brankáře různým rejstříkům a různé škále pohybu. Mladí brankáři musí trénovat techniku v přiměřeném tempu a musí jim být prezentována přiměřeným stylem. Při tréninku techniky se snažíme o to, aby se tyto pohyby podobaly co nejvíce situacím v utkání, musí v nich vidět využitelnost. Samotný trénink nesmí být chápán jako izolovaná část, nýbrž jako součást kontinuální přípravy. Pro získání správných návyků jsou nutné časté instrukce, korekce a rady. Pokud nepřináší trénink techniky očekávané výsledky, může být na vině některá z těchto příčin:

- nesprávná motivace
- únava
- změny v úrovni napětí
- potíže se soustředěním
- špatná analýza chyby nebo pohybu
- nesprávné vyhodnocení gólmánových předpokladů
- neposkytnutí správné informace v pravý čas
- nezájem o brankáře (Brankářská komise, 1997, Almáši, 2017)

Trénink nejmenší brankářů

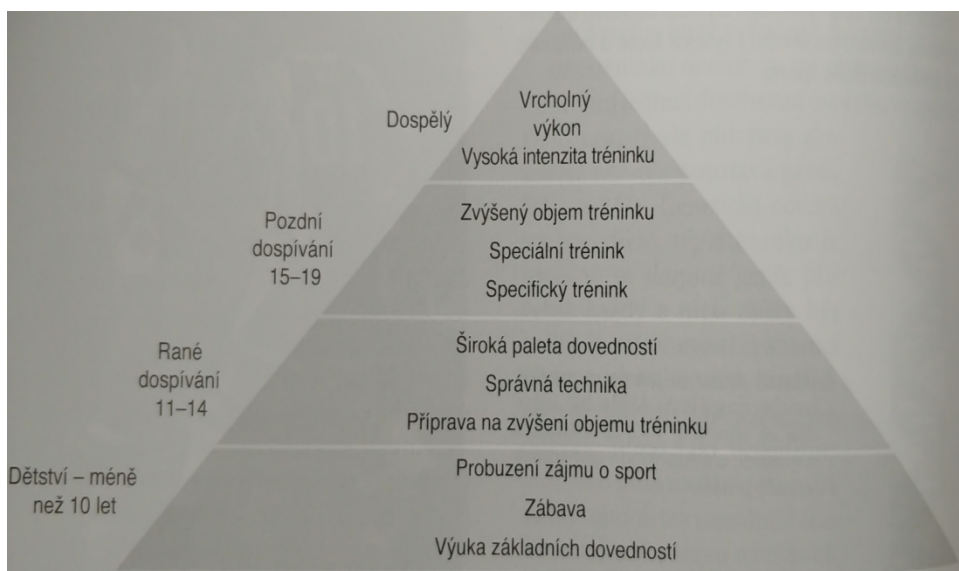
Prvotním a naprosto klíčovým úkolem trenéra u začínajících brankářů (většinou v kategorii U9) je nadchnout, motivovat a udržet je u chytání. Měli by být motivováni k tomu, aby se snažili objevovat, jak co nejlépe míček zachytit a snažit se ho chytit za každou cenu. Určitě by se dětem mělo klást na srdce několik základních bodů jako:

- Stát proti míčku
- Držet postoj
- Chtít střelu vždy chytit nebo zalehnout

Takto se do gólmanů dostanou základní návyky, ze kterých budou postupem času jenom těžit, neboť se v budoucnu s nimi nebudou muset zdržovat a budou se moci věnovat jen jejich rozvoji a osvojování si správné techniky chytání.

Úkolem trenéra nejmenších dětí není „překoučovat“ je, nebo z nich dělat roboty, ale vést je k tomu, aby si samy přicházely na to, co jim vyhovuje, co jsou jejich silné stránky. Následně toho trenér postupem času využívá a jejich styl „učesává“ do podoby, která bude efektivní. K tomu by se mělo přistupovat kolem devátého roku života, kdy by měl trenér již brankáře vést k tomu, aby se snažil střely chytat těmi částmi výstroje, které jsou tomu určeny. (Almáši, 2017)

Obr. č. 2: Model rozvoje sportovce v závislosti na věku



Zdroj: Sharkey, 1986, s. 26

3.5.3 Trénink v přípravném období

Přípravné období je z hlediska dlouhodobého růstu sportovní výkonnosti velmi důležitou a nezanedbatelnou etapou ve vývoji brankáře. Veškerá tréninková činnost v tomto období je zaměřena na zvyšování všestranných základů. Vhodně vytvářeným tréninkovým zatížením lze úspěšně zvyšovat stropy jednotlivých funkčních systémů organismu a tím úspěšně pracovat na dalším růstu trénovanosti jedince. V souladu s plánovanými úkoly se přípravné období dělí na dvě etapy:

První etapa – v ní je hlavním úkolem zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů a jejich systémů, a to pomocí navyšování objemu tréninku. Následkem je nárůst předpokladů v oblasti pohybových schopností, psychických vlastností, techniky a taktiky. Zdokonalování techniky by mělo být pravidelnou součástí každé tréninkové jednotky.

Druhá etapa – v ní je stěžejním úkolem převést vysokou obecnou trénovanost v trénovanost speciální. To znamená využít obecnou trénovanost jako základ pro kvalitní úroveň specializovaného sportovního výkonu. Objem tréninkového zatížení se postupně snižuje a zvyšuje se jeho intenzita. Jednotlivé oblasti rozvoje funkcí se začínají propojovat, což se nejvíce projevuje mezi rozvojem pohybových schopností, osvojováním a zdokonalováním techniky chytání. (Haluza, 2010)

Základní parametry tréninkové jednotky

Příprava brankáře probíhá obecně ve třech základních etapách (viz tabulka). Rozhodující pro další růst jsou především první dvě etapy, ve kterých musí mladý brankář získat co možná nejvšestrannější pohybový základ, na kterém bude v pozdějším období stavět. (Pavliš a kol., 2002)

Tab. č. 1: Základní etapy přípravy brankáře

Etapa	Kategorie	Věk	Charakter přípravy	% všestranné/ speciální
1. etapa	Minipřípravka a přípravka	5-11	Všestranná	90/10
2. etapa	Mladší a starší žáci	12-15	Všestranně specializovaná	70/30
3. etapa	Dorost a junioři	16-20	Speciální příprava	30/70
4. etapa	Senioři	21<	Speciální příprava	30/70

Zdroj: Haluza, 2010, s. 18

Minipřípravka a Přípravka

V těchto věkových kategoriích brankáři trénují většinou společně s mužstvem. Pro jejich speciální přípravu je postačující jedna tréninková jednotka týdně v době trvání 60 minut.

Mladší žáci

V mladších žácích brankáři stále trénují společně s mužstvem. Při rozvoji silových schopností lze brankáře vyčlenit a jejich cvičení přizpůsobit speciálním požadavkům

jejich postu. Pro jejich speciální přípravu stačí jedna tréninková jednotka týdně v době trvání 90 minut.

Starší žáci

Při společných trénincích se trenér snaží přihlížet ke specifickým požadavkům tréninku brankáře. Měl by se jim plně věnovat minimálně 20 minut v každém tréninku. Pro správnou volbu tréninkových prostředků je výhodná dobrá komunikace mezi trenérem brankářů a trenérem mužstva a zařadit pro brankáře speciální trénink 90 minut jednou týdně.

Dorost

V přípravě hráčů a v přípravě brankářů se projevuje diferenciacce. U brankářů se doporučuje vynechávat trénink absolutní síly. Tento tréninkový čas by se spíše měl věnovat rozvoji rychlostních schopností – rychlosti jednotlivého pohybu. V oblasti silové přípravy se zaměřujeme na rozvoj explozivní síly dolních končetin. Speciální devadesátiminutový trénink provádíme dvakrát týdně. V druhé etapě přípravy je vhodné zařadit speciální tréninkový týdenní mikrocyklus.

Junioři

Juniorský brankář se s mužstvem připravuje společně v první etapě přípravného období, v druhé etapě pak absolvuje s mužstvem jen ty úseky tréninkových jednotek, které negativně nepůsobí na rozvoj pohyblivosti, rychlosti a reakce jednotlivého pohybu. Současně také nesmí zhoršovat koordinační a obratnostní schopnosti. Speciální devadesátiminutový trénink zařazujeme jednou až dvakrát týdně. V druhé etapě přípravy je vhodné rovněž zařadit speciální tréninkový týdenní mikrocyklus.

Senioři

Dospělý brankář se s mužstvem připravuje společně v první etapě přípravného období, v druhé etapě pak absolvuje s mužstvem jen ty úseky tréninkových jednotek, které negativně nepůsobí na rozvoj jeho pohyblivosti, rychlosti a reakce jednotlivého pohybu. Současně také nesmí zhoršovat koordinační a obratnostní schopnosti. Speciální devadesátiminutový trénink zařazujeme jednou až dvakrát týdně. V druhé etapě přípravy je vhodné rovněž zařadit speciální tréninkový týdenní mikrocyklus. (Haluza, 2010)

3.5.4 Přístup trenéra k brankáři

Vztah mezi brankářem a trenérem by měl být přátelský, založený na vzájemné důvěře. Trenér by měl vědět, že brankář má v mužstvu speciální postavení a nároky na jeho psychiku jsou diametrálně odlišné od požadavků na psychiku hráčů. Přitom ale trenér musí dbát na to, aby z gólmana nevychoval „hvězdu“, které se vše promíjí. Proto by měl trenér dbát následujících rad:

1. Neměl by privilegiovat jednoho brankáře, i když je jasné, že ve vyšších kategoriích je jeden z brankářů tzv. „jednička“.
2. Každý sportovec prožívá v sezóně asi tak dvě období výkonnostního útlumu. U brankářů jsou ale tato období zvlášť patrná.
3. Trenér mládežnických kategorií musí brát také v potaz nejen fyziologický růst (kdy forma může vzhledem k růstu končetin kolísat), ale i možné problémy doma či ve škole, které také mohou ovlivnit brankářův výkon. (Pek, 1998)

Sportovní psychologové zjistili, že sportovci jsou daleko ochotnější v tréninku pracovat, pokud rozumějí tomu, proč trénují daným způsobem a k čemu jim dané cvičení pomáhá. Poskytnutím vhodných informací trenér zvýší identifikaci sportovce s tréninkovými cíli a také napomáhá sportovci lépe porozumět svému tělu. Když sportovec svému trenérovi důvěřuje, je trenérova práce snazší a účinnější. (Sharkey a Gaskill, 2019)

3.5.5 Příprava brankáře na utkání

Příprava brankářů na utkání je důležitá, i když ji občas sami podceňují. Post brankáře s sebou nese veliké psychické a fyzické zatížení, neboť gólman zpravidla chytá celé utkání a jeho výkon značně ovlivňuje herní naladění celého družstva. To klade na brankáře speciální odpovědnost a vyžaduje to od něho maximální soustředění na hru. Samotné utkání pak od něho vyžaduje odvahu, obratnost, schopnost velmi rychle řešit složité herní situace, dokonale a bezchybně provést každý zákrok. Příprava na utkání se skládá ze dvou částí – z psychologické přípravy a z přípravy těla na zatížení. (Pek, 1998)

Psychologická příprava

Psychologická příprava brankáře na utkání by měla začínat již po probuzení. V den utkání by měl brankář dodržovat svůj obvyklý denní režim:

- Měla by být běžná dostatečná doba spánku, složení i pravidelnost stravy.
- Brankář by měl alespoň 2 hodiny před zápasem odpočívat a nejíst těžkou stravu.
- Svědomitý brankář by měl před utkáním vynechat sledování televize, či návštěvu kina.
- Zkušenější brankář si v duchu promítá hru soupeře, jeho nejlepší hráče a přemýšlí, co může v zápase očekávat.

Brankář by také měl před utkáním přijít do kabiny v dostatečném předstihu, aby si stačil v klidu připravit a upravit výstroj a výzbroj. Měl by mít dostatek času na rozcvičení a obléknutí do výstroje, protože spěch může přinést nežádoucí nervozitu. (Pek, 1998)

Tělesná příprava

Rozcvičení před samotným utkáním si můžeme rozdělit do dvou fází:

- a) Gymnastická rozcvička – sloužící k zahřátí, protažení a celkově k přípravě organismu na zátěž
- b) Rozcvičení na hřišti
 - Brankář se znovu rozhýbe „od hlavy až k patám“
 - Rozchytní ze vzdálenosti 5 až 6 metrů. Hráči musí střílet lehké střely do všech míst branky tak, aby měl brankář možnost je chytit a získat tak sebedůvěru. Střely mohou následně přitvrzovat.
 - Následují samostatné nájezdy, „blafáky“ a kombinační nájezdy (1:1, 2:0, 3:1)
 - Znovu lehké střely a procvičení orientace v brankovišti (zvláště na soupeřově hřišti)
 - Rozcvičení končí protažením v rozklecích a různých výpadech

Celé rozcvičení trvá kolem 15 minut a je důležité, aby se při něm vystřídali oba brankáři nominovaní do utkání. Brankář zahajující střetnutí má přednost, ale stejně důkladně se musí rozcvičit i druhý gólman pro případ, že by musel do utkání také zasáhnout. (Pek, 1998)

3.6 Plánování sportovní přípravy

Plánování je naprosto nezbytné z hlediska vytvoření úspěšného modelu přípravy a to jak z hlediska krátkodobého, tak z hlediska dlouhodobého výhledu. Trenér tak v tréninkovém procesu zaujímá rozhodující postavení, neboť on odpovídá za kvalitu a výsledky tréninkového procesu zúročené v soutěži. Při tom se bez plánování neobejde, neboť to je nedílná složka jeho kvalitní a odpovědné práce. Jejím cílem je dlouhodobý úspěšný rozvoj výkonnosti sportovce.

K vytvoření úspěšného modelu přípravy je nezbytné shromažďování informací o sportovcích a celém sportovním kolektivu. Tyto informace se získávají analýzami a hodnocením předcházejícího tréninku. (Pek, 1998)

3.6.1 Základní kritéria plánování

Základní kritéria plánování jsou:

1. Předpokládaný rozvoj výkonnosti v hokejbalu
2. Přehled sociálních a materiálních podmínek, ve kterých se trénink odehrává
3. Reálný odhad možností růstu výkonnosti vlastního mužstva a hráčů

Uvedená kritéria se zařazují do několika typů plánů, které dělíme z hlediska doby trvání. Podle časového trvání tak rozlišujeme plány:

1. Perspektivní plán
2. Plán ročního období
3. Plán operativní (mezocyklu, mikrocyklu)
4. Plán konspektu tréninkové jednotky (Pek, 1998)

Perspektivní plán

Stanovuje se zpravidla na 3 až 4 roky, ale může být i kratší. Někdy pro něho používáme i termín „olympijský plán“. Zvýrazňuje dílčí úkoly pro jednotlivé roční tréninkové cykly s cílem dosáhnout v určitém termínu nějakého úspěchu. V hokejbalu se příliš neužívá.

Roční plán

Konkretizují se v něm úkoly plánu perspektivního. Nazývá se roční sportovní plán a rozděluje se na jednotlivá období. Zpracovává se do úrovně mezocyklů.

Obsahuje:

- a. Charakteristiky sportovců i celého družstva, a to včetně fyziologických parametrů, adres a sportovně-technického hodnocení
- b. Cíle a úkoly sportovního tréninku
- c. Soutěže
- d. Členění přípravy v ročním cyklu
- e. Rámcový plán tréninkového zatížení (počet tréninkových hodin, počet tréninkových jednotek, počet soutěžních dní, počet hodin regenerace atd.)
- f. Plán výchovného působení
- g. Plán kontrol – lékařské prohlídky a motorické a sportovní testy
- h. Materiálně-technické zabezpečení – hřiště, hokejky, výstroj a výzbroj, šatny, doprava (Pek, 1998)

Plán operativního období

Plán operativního období se připravuje v podobě mezocyklů nebo mikrocyklů. Zpracovává se těsně před jeho zahájením a bereme v úvahu momentální stav klimatických podmínek a stav trénovanosti (výkonnost sportovců a celého mužstva).

Obsahuje:

- a. Typ mezocyklu (rozvíjející, stabilizační, regenerační)
- b. Cíle a úkoly
- c. Dynamiku zatěžování (vztah objemu a intenzity)
- d. Rozložení tréninkových prostředků v jednotlivých mikrocyklech
- e. Výchovná opatření
- f. Kontrolní činnost (testování)
- g. Materiálně technické zabezpečení

Plán konspektu tréninkové jednotky

Představitelněji řečeno, je to příprava na konkrétní tréninkovou jednotku. Trenér musí určit jasný cíl tréninkové jednotky, její obsah a z něj vyplývající metody a organizační formy. Zásady přípravy plánu konspektu tréninkové jednotky jsou následující:

- Používat minimálně slov, užívat spíše grafických značek
- Všechna cvičení vyznačit v obrázcích
- Vyznačit průběh cvičení, jeho směr a intenzitu
- Na závěr připojit krátké zhodnocení tréninkové jednotky (Pek, 1998)

3.6.2 Tréninkové cykly

Plánovitý trénink je proces, který vyžaduje určitou vnitřní kontinuitu, která minimalizuje nahodilost výběru a posloupnosti tréninkových vlivů. To předpokládá promyšlené využívání principu cykličnosti, uplatnění různě dlouhých tréninkových cyklů. (Bukač a Dovalil, 1990)

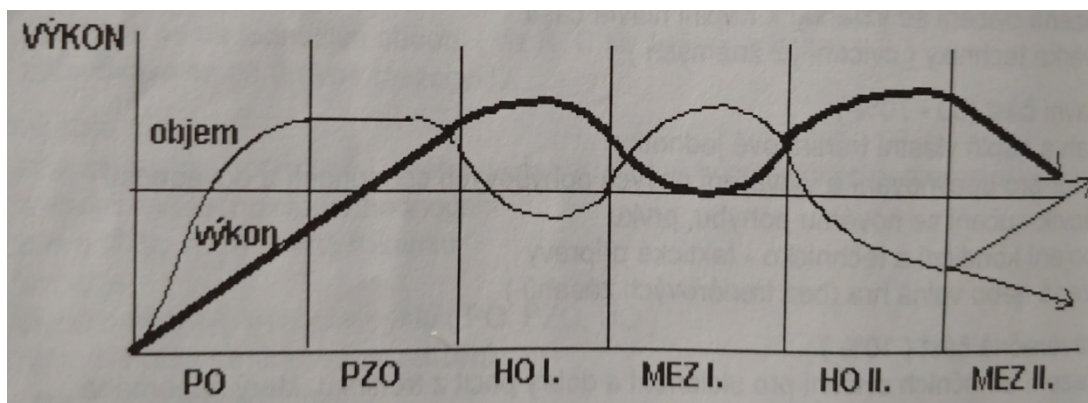
Tréninkové cykly rozdělují tréninkový proces z hlediska časové posloupnosti, kdy na sebe jednotlivé cykly navzájem navazují a řeší předem stanovené úkoly sportovního tréninku. Každý cyklus má své vlastní zákonitosti. (Pek, 1998)

Makrocykly (MAC)

Jsou to dlouhodobé cykly, základní je roční tréninkový plán. Rozděluje se na několik částí:

- I. PO – přípravné období (začíná prvním tréninkem nové sezóny)
- II. HO – hlavní období:
 - a. PZO – předzávodní období (první přípravná období)
 - b. ZO I. – závodní období (začíná prvním mistrovským utkáním)
 - c. MEZ I. – vložený mezocyklus (zimní přestávka)
 - d. ZO II. – závodní období (pokračuje prvním mistrovským utkáním po přestávce)
 - e. MEZ II. – další vložený mezocyklus (časové období před boji o titul nebo o záchranu, popřípadě před MS či ME) (Pek, 1998)

Obr. č. 3: Roční sportovní plán – graf stanovení dávek intenzity a objemu



Zdroj: Pek, 1998, s. 144

Mezocykly (MEZ)

Jsou to střednědobé cykly, zpravidla čtyřtýdenní. Roční tréninkový plán má 12 –13 mezocyklů. Při stanovování intenzity zatížení musíme respektovat vnitřní a vnější podmínky:

- a) Vnitřní podmínky – stav trénovanosti a výkonnosti hráčů, jejich věk
- b) Vnější podmínky – klimatické podmínky, stav hřiště či tréninkového prostoru, finanční prostředky na doplňkový program

Mikrocykly (MIC)

Jsou to krátkodobé cykly, většinou týdenní. Každý mezocyklus obsahuje (nejčastěji) 4 mikrocykly. Jedná se o bezprostřední plnění dílčích úkolů v tréninkových jednotkách. Jeho náplň je přísně podřízena úkolům stanoveným mezocyklem. Mikrocykly se dělí podle obsahu na:

- a) speciálně rozvíjející
- b) všeobecně rozvíjející
- c) vylad'ovací
- d) stabilizační
- e) soutěžní
- f) kontrolní
- g) regenerační (Pek, 1998)

Z teoretického hlediska sice při plánování tréninků rozlišujeme makrocykly, mezocykly a mikrocykly, v praktické organizaci tréninkového procesu mají rozhodující úlohu mikrocykly. Tyto krátkodobé několikadenní cykly jsou nejdůležitějšími stavebními kameny plánované tréninkové činnosti. Vycházejí sice z cyklů vyššího typu (mezocykly a makrocykly), ale svým rozsahem nejlépe vyhovují operativním požadavkům aktuálních tréninkových potřeb a změn. Jednotlivé tréninkové jednotky jsou v nich vzájemně spojeny a určují vyžadovaný směr. Jejich délka se většinou ustálila na týdně, ale dle potřeby mohou být kratší i delší.

V mikrocyklech jsou obsah a zatížení různých tréninkových jednotek podřízeny hlavnímu záměru mikrocyklu. Ten vyplývá z jeho místa v celoročním tréninkovém cyklu a z požadavků na herní výkon. (Bukač a Dovalil, 1990)

Sportovní forma

Před důležitými sportovními akcemi zpravidla dochází ke snaze úspěšně načasovat vysokou sportovní výkonnost. Vysokou výkonnost běžně nazýváme sportovní formou. Ve sportovních hrách se snažíme sportovní formu stabilizovat a udržovat delší dobu. Není to však jednoduché, protože během sezóny sportovní forma přirozeně kolísá. Snahu o načasování sportovní formy nazýváme „ladění formy“. Používáme k tomu následujících kroků:

1. snižování objemu tréninku
2. zvyšování intenzity tréninku
3. zvyšuje se počet tréninkových fází (za den, za týden)
4. roste specifická tréninku (herní tréninky, trénování specifických herních situací)
5. zařazujeme spíše komplexní herní cvičení
6. regulace psychických stavů
7. přípravná a modelová utkání
8. režim dne má být podobný přípravě v závodním období (Pek, 1998)

3.6.3 Tréninková jednotka

Je to základní stavební jednotka tréninkových cyklů. Vychází z plánu mikrocyklu a konkrétně rozpracovává náplň a obsah tréninku. Tréninková jednotka je základní

organizační celek tréninkového procesu, její délka se pohybuje v rozmezí od 45 minut do několika hodin (u starších kategorií). Jejím prostřednictvím se v konkrétní podobě uskutečňují dlouhodobé tréninkové záměry, a tak by měl obsah tréninkových jednotek na sebe navazovat.

Tréninkovou jednotku dělíme na 3 (respektive 4) části:

1. Přípravná část
 - a. Úvodní část
 - b. Průpravná část
2. Hlavní část
3. Závěrečná část (Pavliš a kol., 1998)

Přípravná část

Slouží pro přípravu organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Mezi dílčí úkoly této části tréninkové jednotky patří psychologická příprava, příprava pohybového, kardiovaskulárního a dýchacího aparátu na zatížení a příprava k pohybové činnosti, která bude náplní hlavní tréninkové jednotky. V praxi ji dělíme na:

- Úvodní část – Trvá asi 10 % času z celkového trvání tréninkové jednotky, hlavním úkolem této části je seznámit svěřence s náplní tréninku, zahřát organismus a navodit patřičnou atmosféru. Tréninková jednotka by vždy měla začínat společným srazem.
- Průpravná část – Trvá 10 – 20 % času z celkového trvání tréninkové jednotky, je vztahována k hlavní části tréninku. Hlavním úkolem této části je připravit organismus na zatížení v hlavní části tréninku a protáhnout, posílit a uvolnit svaly. Obvykle se v této části zařazují cvičení vztahující se k hlavní části. (Pavliš a kol., 1998)

Hlavní část

Hlavní část trvá 50 – 70 % z celkového času tréninkové jednotky. Mezi její úkoly patří:

- Nácvik a zdokonalování technicko-taktických dovedností
- Rozvíjení jednotlivých pohybových schopností

- Upevňování struktury sportovního výkonu (u vyšší výkonnosti a vyšších věkových kategorií)

V tréninkové praxi se obecně cvičení řadí dle určité posloupnosti, která vychází z logické úvahy. Cvičení by měla být řazena:

1. Návuk a zdokonalování technicko-taktických dovedností
2. Koordinačně náročná cvičení
3. Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti
4. Cvičení na rozvoj silových schopností
5. Cvičení rozvíjející vytrvalostní schopnosti

Výše uvedené řazení je obecným doporučením, ale důležitější je vždy dbát na to, že stavba cvičení v tréninkové jednotce je dána především jejich cílem. Pokud budeme například nacvičovat nějakou novou dovednost, je důležité ji zařadit do začátku tréninkové jednotky po rozcvičení, neboť je žádoucí, aby hráči ještě nebyli unaveni, a to jak z hlediska fyzického, tak i z hlediska psychického. Pokud ale bude cílem tréninkové jednotky zdokonalování již naučených dovedností, můžeme tato cvičení zařadit do druhé poloviny hlavní části tréninkové jednotky. (Pavliš a kol., 1998)

Závěrečná část

Závěrečná část trvá přibližně 10 % času z celkového trvání tréninkové jednotky a jejím hlavním úkolem je plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému zklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu. Správné zorganizování této části také pomáhá k urychlení regeneračního procesu.

Obsah závěrečné fáze je závislý na charakteru zatížení v hlavní části tréninku, úkoly jsou zaměřeny na zklidnění funkčních systémů i psychického stavu hráčů. V první fázi by se mělo jednat o zatížení malé intenzity v podobě mírné pohybové činnosti (např. vyklusání) a v druhé polovině závěrečné části by mělo na řadu přijít protažení, které je zaměřeno především na svalové oblasti, které byly v tréninku nejvíce namáhány.

Trénink by měl končit společným srazem, kde trenér tréninkovou jednotku stručně zhodnotí a přidá několik poznámek k dalšímu tréninku. (Pavliš a kol., 1998)

3.7 Trénink mládeže

Tréninkový proces mládeže chápeme v systému tělesné výchovy jakožto jednotný výchovný a vyučovací proces, který směřuje k výkonnostnímu rozvoji mladých hráčů, k jejich tělesnému, technicko-taktickému a morálnímu vývoji. Pro mládež volíme optimální stupeň zatížení, které umožňuje rozvinutí potřebných fyzických schopností hráče, zároveň ale nesmí působit na dětský organismus deformačně. (Kostka a kol., 1986)

Trénink dětí je učení a nikoliv dávkování zatížení

Jedním z velkých nedostatků přístupu k tréninku dětí je dávkování zatížení místo učení techniky pohybu či herních situací. Projevuje se to například tím, že děti na tréninku „jezdí kruhy po pětkách“ nebo „brankář funguje jako živý terč“ místo toho, aby trenér vysvětloval a učil, co při cvičení mají dělat ruce, nohy, či trup.

U dětí je také velmi významná pozitivní motivace, neboť děti jsou za pochvalu vděčné a jejich ochota trénovat znatelně roste. Na druhou stranu v našich končinách není příliš běžné chválit a mnozí z trenérů zastávají názor, že pochvalou je třeba šetřit, neboť by z dětí mohly vyrůst primadony. Neuvědomují si ale, že ani opačný extrém není vhodný. Doporučovaný poměr pochval a kritiky je přibližně 4:1. Účelné přitom je, aby se trenér snažil hodnotit konkrétně, protože hodnocení typu „všechno bylo špatně“ pro dítě nemá vysokou informativní hodnotu. (Perič, 2002)

Je nesmírně důležité oceňovat děti za jejich úsilí, pokrok a dosažené výsledky, neboť to pro děti znamená, že jsou úspěšné. Děti dávají přednost právě těm aktivitám, ve kterých jsou úspěšné. Rodiče, učitelé a trenéři by tak dětem měli dopřát pocit úspěchu, který děti bude motivovat do další práce. (Galloway, 2007)

Pozitivní přístup vede děti a hráče k vyšší snaze, rychlejšímu osvojení si nových dovedností a k tomu, že jsou flexibilnější a otevřenější ve snaze dosáhnout cíle. Výzkumy ukazují, že pozitivně motivovaný jedinec dosahuje lepších výsledků a řeší problémy rychleji než ten, který takto vedený není. (Thompson, 2017)

3.7.1 Přehled pohybových schopností v souvislosti s hrou brankáře

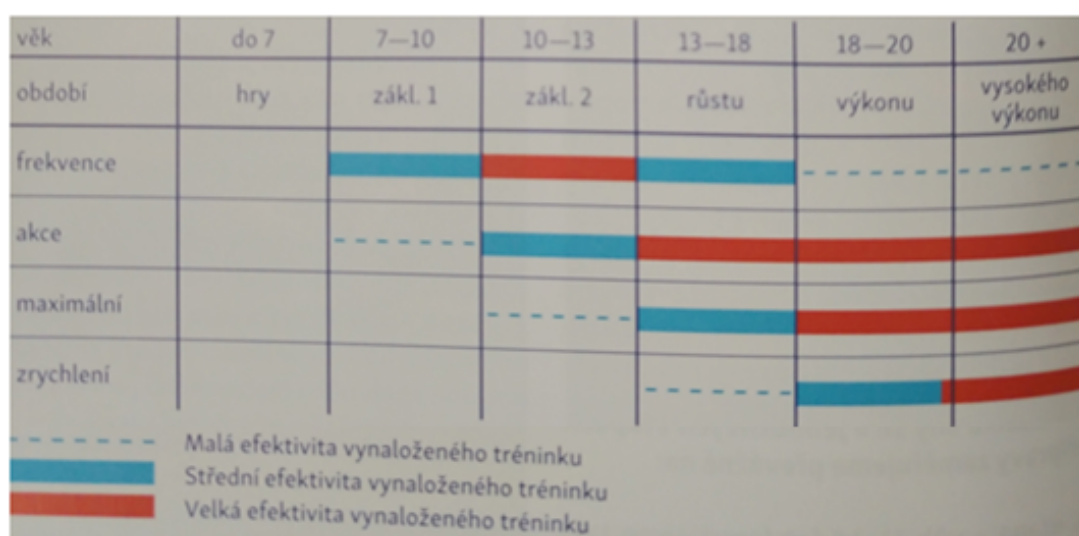
Ve sportovním tréninku můžeme obecně rozlišit pět základních pohybových schopností. Jsou to rychlost, síla, vytrvalost, pohyblivost a obratnost. Nejčastěji jsou definovány jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Lze je rozpoznat a analyzovat ve všech činnostech a pohybech, kterých se člověk účastní a které vykonává. (Šindel, 2003)

Rychlost

Je to schopnost provádět krátkodobou činnost (cca do 15-20 s) co nejrychleji. Pro brankáře má praktický význam z hlediska:

- vnímání rychle se měnící herní situace
- analýzy právě se vyvíjející herní aktivity soupeře
- včasného rozhodnutí a výběru optimální pohybové odpovědi
- rychlé a úspěšné realizace vlastního řešení herní situace
- rychlosti pohybu
- rychlosti v obratnosti (změna poloh a návaznost jednotlivých pohybových vzorců na sebe)
- rychlosti spolupráce a souhry se svými spoluhráči (komunikace mezi gólmánem a hráči, zapojování se do útočných činností mužstva). (Knížetová a Kos, 1989)

Obr. č. 4: Vhodná období na rozvoj rychlostních schopností



Zdroj: Jebavý a kol., 2019, s. 67

Síla

Síla je základem všech ostatních pohybových schopností, neboť je nutná pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti a současně také techniky provádění herních činností jednotlivce. Její vliv je tak nezbytný pro rozvoj všeobecné dynamiky a rychlosti pohybu. Pro brankáře má praktický význam z hlediska:

- optimalizace souhry mezi svaly, která má povahu koordinačního procesu
- prevence proti zraněním
- zlepšování mezisvalové koordinace při posilování (Knížetová a Kos, 1989)

Obr. č. 5: Vhodná období na rozvoj silové schopnosti



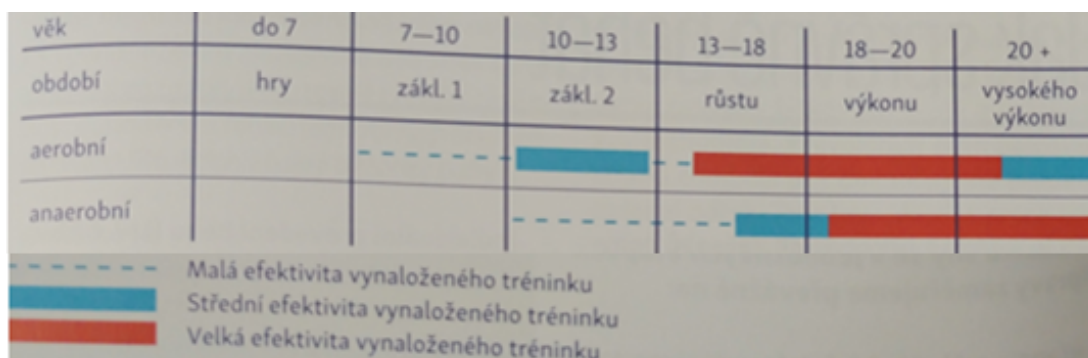
Zdroj: Jebavý a kol., 2019, s. 67

Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost dlouhodobě vykonávat určitou činnost v určité intenzitě. Pro brankáře má praktický význam z hlediska:

- udržení stabilní úrovně brankáře po celou dobu utkání
- regenerační schopnosti v době utkání a po utkání
- udržení submaximální intenzity při nezměněné výkonnosti po dobu 2-3 minut, což je nutné např. během hry v oslabení (Knížetová a Kos, 1989)

Obr. č. 6: Vhodná období na rozvoj vytrvalostní schopnosti



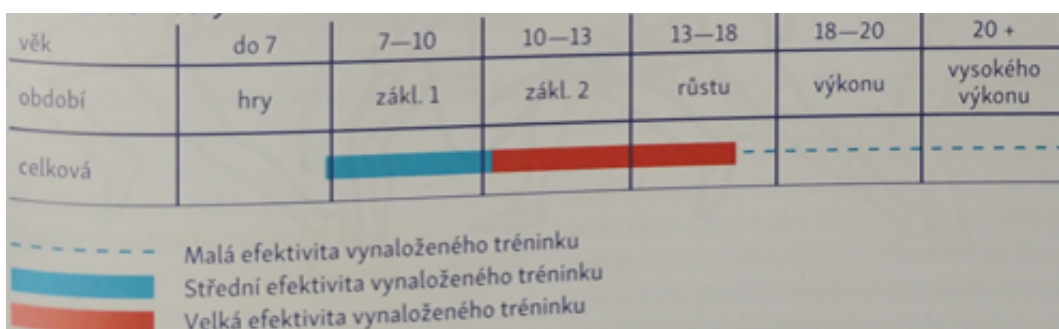
Zdroj: Jebavý a kol., 2019, s. 68

Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost organismu provádět veškeré pohyby v co největším rozsahu.

Při rozvoji pohyblivosti je dobré dbát na dostatečné rozcvičení a stejně tak na protažení po zátěži. Při strečinku, který se provádí po zahřátí a v teplém prostředí a oblečení, se využívá pomalých pohybů a klade se důraz na dýchání a procítění celého těla. V ideálním případě by se strečink měl stát příjemnou stránkou každodenního programu všech gólmánů, protože s uvolňováním napětí svalů reflexivně souvisí i psychická relaxace, která je pro brankáře velice důležitá. (Knížetová a Kos, 1989)

Obr. č. 7: Vhodná období na rozvoj pohyblivosti



Zdroj: Jebavý a kol., 2019, s. 68

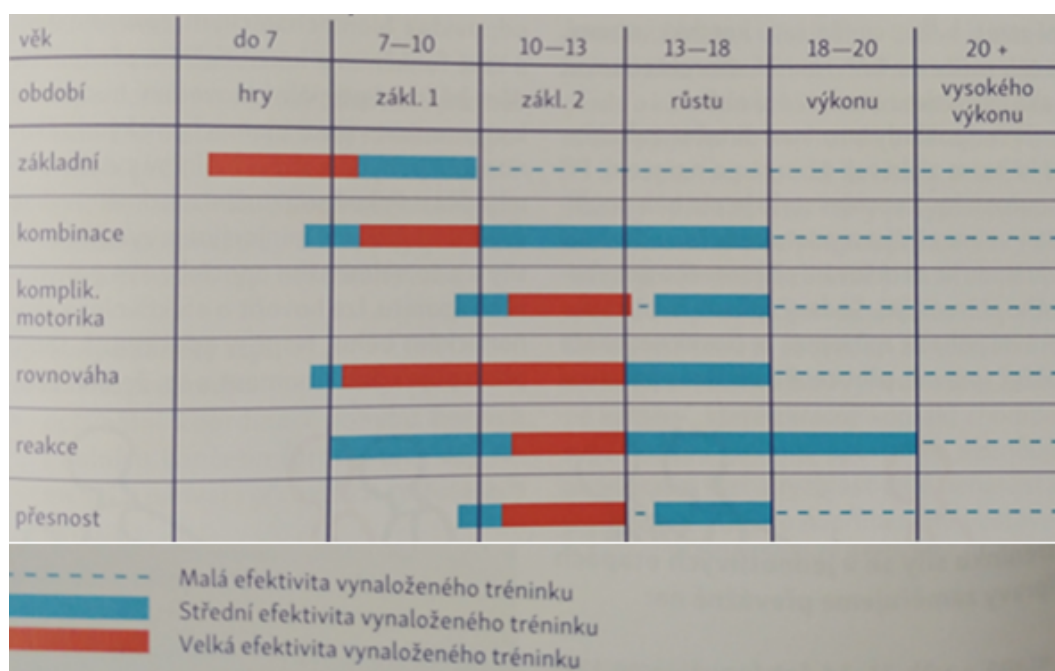
Obratnost

Obratnost je pohybová schopnost člověka, která umožňuje lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a rychle si osvojovat pohyby nové a vhodně je přizpůsobovat měnícím

se podmínkám. Též se můžeme setkat s termínem koordinační schopnosti. Pro brankáře má praktický význam z hlediska:

- Prostorové orientace, což je schopnost vnímat, určit a vhodně realizovat změny polohy těla v prostoru a čase ve vztahu k vnějšímu prostředí. Jedná se hlavně o přesuny v brankovišti a provádění jednotlivých činností.
- Koordinace končetin, což je schopnost centrální nervové soustavy koordinovat souhrnně svalstvo podílející se na složitých pohybech tak, aby byly vykonávány ve směru rozsahu, rychlosti, rytmu a s takovou intenzitou, jakou vyžaduje příslušný pohyb.
- Rovnováhy. To je schopnost zachovávat stálou polohu těla při různých pohybech (dynamická rovnováha) a postojích (statická rovnováha).
- Rytmu. Je to schopnost dodržet pravidelné střídání pohybů nebo pohyb záměrně měnit podle herní situace.
- Spojování pohybů ve složitější činnosti. Například příprava a uskutečňování pohybové činnosti brankáře při řešení konkrétní situace. (Haluza, 2010)

Obr. č. 8: Vhodná období na rozvoj koordinační schopnosti



Zdroj: Jebavý a kol., 2019, s. 68

Koordinační schopnosti a věkové zákonitosti

Stejně jako ostatní pohybové schopnosti, tak i koordinační schopnosti jsou vázány na biologický a psychický vývoj dítěte. Na rozdíl od jiných schopností mají ale za svůj

základ jednotlivé funkční formy CNS, které jsou trénovatelné v podstatě v jakémkoliv věku, ne však vždy s optimálním účinkem. Organismus ve věku kolem 10 let je připraven na vysoký rozvoj koordinačních schopností. Z hlediska zaměřenosti rozvoje koordinace je nevhodná jakákoliv specializace jen na určité části těla. Správné zaměření obsahu cvičení je všestranné a jsou zapojeny jak jednotlivé tělní segmenty samostatně, tak i celé tělo současně.

Zásady pro tvorbu koordinačních cvičení

Při tvorbě koordinačních cvičení by trenéři měli mít na paměti určitá doporučení a zásady, které jsou odborníky formulovány. Jedná se o:

- Tvořit koordinačně náročná cvičení a jejich náročnost postupně zvyšovat.
- Provádět několik činností současně.
- Provádět již zvládnuté činnosti v neobvyklé podobě.
- Provádět cvičení pod tlakem.
- Provádět cvičení s dodatečnými informacemi.
- Provádět cvičení po předchozím zatížení. (Pavliš a kol., 2000)

3.7.2 Rozvoj pohybových schopností s přihlédnutím k věkovým kategoriím

Jednotlivé pohybové schopnosti mají podle základních principů sportovního tréninku své ohraničené periody, ve kterých je odpověď z hlediska procesu speciální adaptace nejsilnější. Tyto jednotlivé časové úseky vyplývají z podrobné fyziologické analýzy vývoje lidského jedince a jeho jednotlivých systémů. Svoji významnou úlohu zde sehrává neurofyziologický vývoj a stupeň koordinačních a psychických schopností organismu. (Pavliš a kol., 2002)

Věkové zákonitosti

Dítě není malý dospělý, a proto ani prosté celoplošné snížení objemu pohybové zátěže oproti dospělým není dostačující, neboť to neřeší jeho podstatu. Některé fyziologické systémy jedince se stávají funkčními již brzy po narození, jiné naopak dozrávají až v průběhu dospívání. Proto ani rádobý úměrné snížení zátěže vůči dospělým, které svým obsahem nerespektuje časovou posloupnost tohoto dozrávání, nemůže vyvolat požadovanou odezvu. Biologické dospívání má své zákonitosti, které je třeba

respektovat, a veškeré snahy o urychlení tohoto procesu, nebo snahy o jiné jeho obejití, jsou hazardováním se zdravím.

Velké nebezpečí tak mohou představovat někteří ambiciózní trenéři nebo rodiče, kteří chtějí maximální výkony co nejdříve, bez ohledu na stupeň fyzické a psychické připravenosti dítěte. Může to však platit i obráceně, kdy je na trenérovi, aby citlivým způsobem korigovali své mladé ambiciózní svěřence, kteří se bezhlavě vrhají do všeho nového. Nesmí však u nich zabíjet motivaci, která veškeré tyto průkopnické počiny provází. (Křištofič, 2006)

Senzitivní období ve vývoji dětské motoriky

Některé pohybové vzory se vybavují již v kojeneckém věku a jejich úroveň demonstruje míru vývoje řídících programů, které tvoří základ intelektu i motoriky. Pohyb tak má podstatný vliv na vývoj a rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla.

Období mezi 7. a 10. rokem

Zatímco v předškolním věku je pro děti typická hravost, s nástupem do školy se naopak učení stává dominantnějším činitelem psychického vývoje dítěte. Toto období je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Při cíleném rozvoji rychlostních schopností, bychom měli dbát na to, aby děti nebyly nadměrně unavené. Pro dětskou motoriku je typickým znakem neefektivnost pohybu, kdy se při něm projevují různé souhyby, které hlavní pohyb doprovázejí a jsou nadbytečně a energeticky neúsporné. Snažíme se klást důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů, na držení těla a funkci svalů tělesného jádra. V tomto věku se děti učení hodně napodobováním, a tak je důležité dbát na kvalitu ukázky.

9. – 10. rok

Dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí) a díky tomu děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figury na pozadí a zlepšuje se periferní vidění. Tento věk je tak velmi vhodný pro rozvoj orientačních schopností. Kolem 9. roku děti překonávají obtíže s diferenciací pravé a levé ruky a kolem 11. roku dozrává vestibulární aparát, což se projevuje zlepšením rovnovážných schopností.

10. – 11. rok

V tomto věku u dětí dochází ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností. Období mezi 8. – 12. rokem jedince se nazývá „zlatý věk motoriky“ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností. Naučené dovednosti se stávají stabilními a trvalými. Čím více pohybových zkušeností dítě má, tím lépe dokáže zpracovat verbální instrukci od trenéra. Kromě přesných a kontrolovaných pohybů zařazujeme i výbušné hry, u kterých je prioritou dynamika pohybu.

U dětí ještě nejsou dobudovány fyziologické mechanismy na zpracování a využití laktátu, stejně tak tolerance acidózy je na nízké úrovni. Proto není účelné vystavovat děti velké anaerobní zátěži (např. cvičení s maximální intenzitou po dobu jedné až dvou minut). Adekvátní specifická odezva v organismu nenastane, protože na to ještě není připraven. Zato krátkodobá intenzivní zátěž (do 20 s) u dětí po 6. roce věku na závadu není. Oproti anaerobní zátěži je aerobní odolnost (časově delší zátěž menší intenzity) u dětí jednou z nejlépe trénovatelných vlastností. Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v kterémkoliv věku. (Křištofič, 2006)

U chlapců do 13 let nastává zlepšení síly díky zlepšení koordinačních faktorů síly (synchronizace, nitrosvalové a mezisvalové koordinace). V období puberty potom v závislosti na hormonálních změnách dochází k nárůstu svalové hmoty. V období adolescence jsou již chlapci biologicky připraveni na postupné zvyšování intenzity silového tréninku. (Jebavý a kol., 2019)

V úrovni rytmických schopností prokazují chlapci výrazné zlepšení až mezi 13. – 14. rokem života, kdy současně úroveň rovnovážných schopností dosahuje úrovně dospělých. V období růstové akcelerační rostou kosti rychleji než svaly a šlachy, což může mít za následek zhoršení flexibility. Jedná se ale o dočasný jev, který lze řešit nenásilným strečinkem. V tomto období také může dojít vlivem změny pákových a objemových poměrů tělesných segmentů k celkovému zhoršení motoriky, neboť se mění mechanika pohybu, jelikož měnící se tělesné proporce zhoršují sebevnímání a kontrolu pohybu. (Křištofič, 2006)

Pohybové učení

Sportovní pohybové aktivity, které je člověk schopen zvládnout a opakovaně provádět, jsou výsledkem specifické formy učení – motorického (pohybového) učení. Motorické učení je změna v pohybovém výkonu dosažená praxí. Zvláštností této formy učení je, že oslovuje současně jak svaly, tak mozek. Průběh pohybu je výsledkem námi řízených procesů a nesmí tak být redukován jen na tvrzení, že se jedná čistě o svalovou činnost. Pohybové učení, respektive proces vytváření pohybových návyků na základě poznávacích a řídicích procesů, je fyzická i duševní činnost, jejímž výsledkem je dosažená úroveň pohybové inteligence. To se projevuje v rovině obecné kvalitou a šíří spektra osvojených pohybových funkcí. V rovině speciální se již jedná o vyšší intelektovou činnost, která se projevuje rychlostí a správností výběru optimálního řešení pohybového úkolu a je úzce vyhraněná (schopnost maximálně využívat pohybový potenciál). To znamená, že jedinec, který se jeví jakožto všestranný pohybový talent, může dosahovat dobré úrovně ve více sportech, ale na vrcholové úrovni je jejich výčet omezen. A to nejen limity fyzickými, ale především limity intelektovými (jiné je taktické myšlení hráče hokejbalu a jiné hráče baseballu). (Křištofič, 2006)

Specifické pohybové činnosti (např. konkrétní cvik) označujeme jako pohybové dovednosti. Jedná se o učení získanou způsobilost provádět specifický pohyb a korigovat jeho průběh na základě zpětnovazební kontroly.

Pohybové učení je proces v čase a jeho základem je opakování, neboť až na základě opakování vznikají svalové pocity a teprve potom můžeme mluvit o stabilizaci a naučení určité dovednosti jako o trvalém jevu (jeden zdařený pokus totiž může být náhoda). Pohybové učení je více než zlepšení výkonu, je to trvalá vnitřní změna. V průběhu tohoto procesu dochází ke změnám na úrovni buněk, tkání, orgánů, řídicí soustavy i ke změnám v oblasti psychických pochodů (rychlé rozhodování, odstranění strachu). Začátky učení se nové dovednosti jsou charakteristické svou neekonomičností, kdy jsou zapojovány i svaly bez přímé mechanické vazby k prováděnému pohybu. V průběhu absolvování velkého množství opakování a pokusů začíná docházet k diferenciaci, kdy jsou zapojovány pouze ty svaly, které se na konkrétním pohybu podílejí. Po stabilizaci nově naučené dovednosti (již ji dokážeme provádět automaticky s velkou procentuální úspěšností), je účelné měnit podmínky tak, abychom děti naučili

přizpůsobivému chování, tedy přizpůsobit techniku cvičení momentálním podmínkám. U pohybů řízených, tedy relativně pomalejších, jsme schopni na základě zpětné vazby provádět korekce průběhu pohybu. U pohybů spouštěných, tedy relativně rychlých, je tato možnost menší, a tudíž musí být dokonale naučeny – stabilizovány. Osvojit si dovednost znamená dosahovat cíle s maximální jistotou, v minimálním čase a s minimem potřebné energie.

Důležité je učit děti nové dovednosti ve správném pořadí pomocí metodických řad a postupů pro výuku jednotlivých dovedností. Motorické učení je dlouhodobý děj, který je rozdělen do čtyř fází:

- Generalizace
- Diferenciace
- Automatizace
- Tvořivost, kreativita (Křištofič, 2006, Pavliš a kol., 1998)

Pohybová dovednost je individuální výkonnost v dané úloze a lze u ní vyzdvihnout tři kritické prvky:

- a. Vnímání sebe i okolí (senzorické funkce jsou závislé na motivaci, pozornosti, atd.)
- b. Rozhodnutí co, kdy a jak udělat (míra využití jednotlivých pohybových schopností se časem mění, programování pohybových aktů a operací).
- c. Produkce svalové aktivity (dle individuálních dispozic).

Pokud ve spojitosti s pohybovými dovednostmi mluvíme o přesnosti, je nutné rozlišovat její jednotlivé formy:

- Prostorová přesnost (odhad vzdálenosti, přesnost poloh tělesných segmentů).
- Časová přesnost (respektovat časové posloupnosti akcí – koordinace).
- Přesnost v trvání (odhad doby trvání akce a její ukončení). (Křištofič, 2006)

Raná specializace

Raná specializace je něco, co je veřejnou odborností přijímáno povětšinou s kritickými ohlasy. Je to postaveno na tezi, podle které je specifická výkonnost až nadstavbou obecné výkonnosti a připravenosti. Takto postupně připravovaní jedinci jsou schopni dostat se výkonnostně výše a jsou také schopni tuto úroveň udržet déle nežli jedinci akcelerovaní. Znalost senzitivních období, tedy věkových intervalů vhodných pro

rozvoj určité pohybové funkce, je předpokladem efektivního a smysluplného rozvoje pohybových funkcí. (Křištofič, 2006)

Minipřípravka a přípravka

V těchto kategoriích by se měly rozvíjet veškeré pohybové schopnosti během tréninku hrou, neboť základním pohybovým předpokladem této věkové kategorie je hravost. Ve formě her jsou děti dokonce schopné absolvovat i značné zatížení.

Obratnost – je to pohybová schopnost, které bychom v tomto věku měli věnovat nejvyšší pozornost. Chlapci se totiž nacházejí ve „zlatém věku motoriky“, jak se nazývá období nejsnadnějšího pohybového učení.

Brankáři by měli zvládnout základní gymnastické prvky:

- kotoul vpřed
- kotoul vzad a modifikované kotouly (např. kotoul letmo)
- přemet stranou
- stoj na hlavě
- stoj na ruce s dopomocí
- obraty na místě i ve výskoku

Pokud se naskytne možnost využívat i gymnastické nářadí (hrazdu po čelo, kruhy na komínání, švédské stoly a bedny), jedná se o jednoznačné plus. Cílem je naučit gólmány bezchybnému a technicky čistému provedení jednotlivých cviků.

Pohyblivost – rozvíjí se pomocí aktivních cvičení jednotlivců, kdy by švihová cvičení měla převládat nad klasickými protahovacími cviky. Abychom zamezili nežádoucímu poškozování a vytahování kloubních pouzder, je nevhodné zařazovat cvičení dvojic a pasivní dotahování jednotlivých pohybů, a tak bychom se těmito cviky měli vyhnout.

Vytrvalost – vzhledem k přirozené touze dětí po neustálém pohybu není nutné se této schopnosti věnovat speciálně v náplni brankářských tréninků.

Síla – je pro brankáře důležitá hlavně z hlediska pohybu (kvalitního) v relativně těžké výstroji. Pro trénink síly, zvláště horních partií dolních končetin, opět plně postačují žíněnky a jako tréninkové prostředky cviky s vlastní vahou těla v podřepu, kleku

a střídavé pokleky najedno nebo obě kolena. Měřítkem je počet opakování nebo frekvence provádění stanoveného cviku za časovou jednotku.

Rychlost – spolu s obratnostními schopnostmi je rychlost hlavní náplní tréninku brankářů ve věku do 11 let, neboť tento věk je senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivých brankářských pohybů, které jsou dány především nervosvalovou koordinací. (Pavliš a kol., 2002)

Mladší žáci

V této kategorii je již zcela zřejmá výkonnostní specifikace mezi jednotlivými mužstvy v podobě žákovských lig. Dále lze tuto kategorii považovat za první krok na cestě mezi dětstvím a dospělostí. Mezi chlapci jsou jasně viditelné rozdíly v biologickém i psychickém vývoji. Snadno lze pozorovat náladovost, špatný odhad vlastních možností, hrubost a další různé projevy nastupující puberty.

Obratnost – rozvoj žláz s vnitřní sekrecí a produkce hormonů zapříčiňují rychlejší změnu tělesné výšky a váhy. Nastává růst délky končetin, což má za následek jistou pohybovou diskoordinaci. Provádění složitějších pohybových činností se tak stává problematičtější. V praxi se brankářům stává, že nejsou schopni chytat letící kotouče (vysvětlení je v CNS, která se ještě „nevyrovnala“ s novou délkou těla, respektive končetin). Trénink zaměřujeme na uvědomování si vlastního těla a tělesných disproporcí a nácvik složitějších obratnostních prvků:

- přemet stranou s půlobratem
- přemet s dopomocí
- skoky na trampolíně
- využívání tyčí, švihadel a míčů

Pohyblivost – kloubní aparát je v tomto věku stále volný a „vláčný“. V tréninku se vychází z náplně kategorie přípravy s přihlédnutím k individuálnímu vývoji jedince.

Vytrvalost – rozvíjí se pouze pomocí dlouhodobých zatížení v aerobním režimu, především ve formách herních činností, kdy jsou děti schopné absorbovat i větší zatížení.

Rychlost – i kategorie mladších žáků je stále v senzitivním období pro rozvoj rychlosti reakce. V brankářských trénincích začínáme s nácvikem chytání míčků odrážených od

kolmé stěny. Zpočátku si každý hází jeden tenisový míček spodním obloukem a snaží se jej zachytit do volné ruky bez rukavice. Později může přidat na razanci, vzdálenosti od stěny a větším počtu míčků a dalších variacích.

Síla – stejné jako u kategorie Minipřípravka a Přípravka. Rozvíjíme ji při společných trénincích s mužstvem. (Pavliš a kol., 2002)

Starší žáci

Od dolní hranice této kategorie se začíná zhoršovat úroveň motorického učení a to z hlediska jeho kvality. Na druhou stranu se rozvíjí myšlení, objevuje se logika a zvyšuje se paměťová kapacita. Potíže v tréninku občas způsobuje nadměrná snaha o samostatnost a prosazování vlastního názoru, což je typické pro tento věk. S velikým úspěchem se proto setkáváme, pokud začneme brankáře zapojovat do organizace a výběru jednotlivých tréninků a částečně tak individualizujeme jeho přípravu.

Obratnost - jednotlivé, již zvládnuté prvky spojujeme do stále složitějších řad, které neustále obměňujeme. Děti by již měli ovládat:

- přemet vpřed
- kotoul vzad do stoje na rukou
- kotoul letmo přes překážku
- kotouly ve dvojicích
- návraty do stoje bez pomoci rukou ze všech poloh
- rychlé a efektivní zdolávání různých překážkových drah (švédské bedny, tyče, švihadla)

Všechny cviky postupně ztěžujeme tím, že k nim přidáváme požadavky na chytání různých míčů a míčků.

Pohyblivost – s přirozeným rozvojem kvality a kvantity svalového aparátu klademe důraz na udržování dosažené pohyblivosti ve všech kloubech. Je to velmi důležité, neboť v opačném případě by se kloubní rozsah vlivem zvýšeného tonu posilovaných svalů začal zmenšovat.

Vytrvalost – vedle obecné vytrvalosti (kterou může brankář trénovat současně s družstvem) se zaměřujeme na schopnost udržet si po dlouhou dobu optimální, resp. co možná nejvyšší úroveň pozornosti a soustředěnosti. Cílem během tréninku vytrvalosti je naučit brankáře překonávat kolísání pozornosti. Zde se jeví jako neoptimálnější

prostředek sledování předmětů v různé vzdálenosti od výchozího postavení brankáře. Sleduje je pouze pohledem, případně je nucen nějak reagovat na měnící se podmínky.

Síla – v této kategorii věnujeme nejvyšší pozornost posilování partií zad a břicha, které mají zásadní vliv na držení těla. Jejich opomínání může brankáři ve vyšších kategoriích způsobovat problémy.

Rychlost – při tréninku rychlosti se zaměřujeme na rozvoj rychlosti reakce nejen jednoduché, ale i složité. Jedná se o odpověď pohybem na předem neznámý podnět. Zkracování této reakční doby dává brankáři šanci dříve zareagovat na letící míček a celkový zákrok provést rychleji. V tréninkové praxi volíme samozřejmě podněty vizuální, podle kterých musí brankář provést jednu z např. tří předepsaných pohybových odpovědí. (Pavliš a kol., 2002)

Dorost

V dorosteneckém věku již můžeme předpokládat, že si většina brankářů plně uvědomuje důležitost své specifické přípravy a podle toho k ní také přistupuje.

Pohyblivost – rozvoj, resp. udržování maximální úrovně pohyblivosti je stálou náplní gólmanovy přípravy. Během svého sportovního růstu musí brankář této stránce svého tréninku věnovat čím dál tím víc času. S narůstající výkonností se již neomezujeme na pouhé zaujímání rozličných strečinkových a protahovacích poloh, ale v krajních pozicích se také od brankáře vyžaduje, aby chytal, popřípadě vyrážel tenisové míčky, a to jak v rukavicích, tak i bez rukavic. V tréninku musí respektovat zásady strečinkových cvičení, a to jak před, tak i po tréninku.

Vytrvalost – se zvyšujícím se tempem hry v utkáních jsou kladeny na brankáře i vyšší nároky z hlediska vytrvalostní přípravy. Musí být připraven čelit všem možným akcím soupeře. Podle modelu utkání se musí při brankářských trénincích volit i intervaly zátěže. Začínáme s anaerobním vytrvalostním tréninkem odpovídajícím zatížení při hře v oslabení.

Síla – dorostenecký věk je ideální pro začátek cílené silové přípravy. Vzhledem k neustálému zvyšování intenzity hry je nutné přizpůsobit brankářův pohyb jejímu tempu a dynamice. Rozvoj dynamické síly je proto důležitým prvkem brankářovy přípravy v této kategorii. Část tréninku však opět můžeme věnovat malým činkám.

S těmi brankář imituje jednotlivé obranné zákroky horních končetin. Tímto cvičením zvyšujeme vnitrosvalovou i nervosvalovou koordinaci. Nesmí se však ani opomíjet posilování partií břišního a zádového svalstva.

Rychlost – do kategorie dorostu se trénink rychlosti věnuje zejména rozvoji rychlosti reakční doby, a to jak jednoduché, tak i složité. Od dorosteneckého věku se spíše zaměřujeme na rozvoj rychlosti vlastního pohybu. V rámci rozvoje rychlostních schopností se prolínají tréninkové prostředky popisované v odstavcích o obratnosti a síle. Pouze brankář disponující silovými schopnostmi má předpoklady pro rychlostní růst.

Obratnost – pro obratnostní cvičení volíme stále náročnější a náročnější provedení. Snaha je udržet i v období dalších fyziognomických změn již dříve získané dovednosti, které bez tréninku ztrácejí možnost být uplatňovány ve hře. Obsah tréninku obratnosti spočívá ve spojování na první pohled odlišných činností v jeden celek. (Pavliš a kol., 2002)

Junioři

V juniorském věku se příprava hokejisty i hokejbalisty již velice přibližuje přípravě dospělých hráčů. V hokejové praxi jsme již několikrát byli svědky toho, že výjimeční brankáři se dokáží prosazovat v elitních soutěžích dospělých již v juniorském věku (za všechny lze vzpomenout sedmnáctiletého Dominika Haška). Brankáře v této kategorii lze považovat za „hotové“ z hlediska techniky, kondice a pohybových schopností. Nacházejí se však ve stádiu získávání herních zkušeností. Trenéři se v tomto věku omezují spíše na úlohu konzultanta a rádce. Kvalitní brankář by již měl mít svůj hráčský styl a svoji herní filosofii. V tréninku si většinou sám dokáže uvědomit, jak zaměřit svůj trénink. Kvalifikovaný trenér by pak měl brankářovu aktivitu usměrňovat podle zásad sportovního tréninku a zatěžování. (Bukač a Dovalil, 1990)

4. Výzkumná část

4.1 Výzkumné otázky

Lze pozorovat rozdíl z hlediska připravenosti brankářů tréninkového vzorku oproti vzorku kontrolnímu?

Jak se za dobu tréninkového plánu změní úroveň pohybových schopností promítnutá do výsledků motorických testů tréninkové skupiny?

Jaký je rozdíl mezi tréninkovou jednotkou hokejbalu a specializovanou tréninkovou jednotkou pro hokejbalového brankáře?

4.2 Hypotézy

H1: Domnívám se, že by měl být při cíleně zaměřeném tréninku brankářů rozpoznatelný rozdíl oproti tréninku nezaměřenému. Alespoň v šesti testech z osmi (nepočítáme výšku, váhu a věk, zatímco talířový tapping se provádí na obě ruce) budou vykazovat větší zlepšení naměřených hodnot hráči tréninkového vzorku, a to alespoň o 3 %.

H2: Domnívám se, že za čtyři týdny lze u této věkové kategorie pozitivně ovlivnit úroveň pohybových schopností, protože se jedná o věkovou kategorii, která se nachází ve „zlatém věku motoriky“ a úroveň pohybových schopností je tak velmi ovlivnitelná. Předpokládám tak, že u tréninkového vzorku dojde k nárůstu naměřených hodnot u testů: sprint na 20 metrů, skok z místa, illinoiský běh hbitosti, sed-leh opakovaně a talířový tapping na obě ruce alespoň o 5 %, u kliků pak alespoň o 20 % a u předklonu v sedu o 2 centimetry.

H3: Domnívám se, že z důvodu přínosu pro brankáře, bude muset být každý týden do tréninkového plánu zařazena jedna tréninková jednotka zaměřena pouze na brankáře v době trvání alespoň 60 minut, do tréninku s týmem pak zařazena alespoň dvě cvičení se zaměřením na brankáře a v rámci všeobecné přípravy se do každého tréninku budou muset zařadit cviky na rozvoj flexibility.

4.3 Metody diplomové práce

Hlavní výzkumnou metodou použitou v mé diplomové práci je experiment, při němž jsem v řízených podmínkách ověřoval na testovaných subjektech své hypotézy. Dalšími metodami, které jsem v diplomové práci použil, jsou metoda testování a metoda statistiky.

4.3.1 Metoda experimentu

Experiment je definován jako objektivní pozorování jevů vyskytujících se v přísně kontrolovaných podmínkách. Jedná se o kvantitativní empirickou metodu, která má za cíl ověřit (verifikovat), vyvrátit (falzifikovat) nebo stanovit platnost hypotézy a umožňuje objev kauzálních souvislostí. Podstatou experimentu je, že výzkumník manipuluje nezávislými proměnnými, jejichž vliv je zjišťován a sleduje, jak se při změně hodnot nezávislých proměnných mění hodnoty závislých proměnných.

Já jsem ve své diplomové práci použil řízený experiment. Řízený experiment je prostředkem pro zobrazování vztahu příčiny a následku. Srovnávají se v něm výsledky experimentálního vzorku s výsledky kontrolního vzorku, které by měly být ekvivalentní, kromě testovaného účinku. Experimentální vzorek je skupina zkoumaných osob, na kterou působí sledované podmínky, jejichž vliv je zkoumán. Kontrolní vzorek je skupina zkoumaných osob, na které nepůsobí zkoumané podmínky. (Sebera, 2012)

V mé práci spočívá metoda experimentu v tom, že jsem na experimentální vzorek aplikoval navrhovaný tréninkový plán a následně jsem porovnával posun v hodnotách dosažených v motorických testech mezi experimentální skupinou a skupinou kontrolní.

4.3.2 Metoda testování

Testování je druh zkoušky, která je pro všechny zkoumané osoby stejná. Má jasně stanovený způsob hodnocení výsledků a jejich numerického vyjadřování (měření). Testy se mohou třídit z hlediska různých kritérií na:

Testy schopností zjišťují předpoklady, dispozice, které jedinec má k řešení situací či určitých úloh.

Testy osobnosti měří stránky osobnosti (např. zaměření motivace, vlastnosti temperamentu).

Testy výkonové měří výkon jedince v daných oblastech. (Skutil a kol., 2011)

Já jsem ve své diplomové práci používal výkonové testy, kdy testování probíhalo v rámci jednoho 90 minut dlouhého tréninku v hale. Jednotlivé testy byly řazeny za sebou tak, jak jsou v testové baterii. Snažil jsem se vždy brát ohled na to, aby testování jedinci měli k dispozici dostatečný odpočinek mezi jednotlivými pokusy tak, aby následně nebyly výsledky zkresleny únavou. Celé testování se však muselo stihnout ve vymezeném čase tréninku.

4.3.3 Metoda statistiky

Statistika je metoda, kterou je označován soubor nástrojů kvantitativní analýzy. Slouží ke srozumitelnému, přehlednému uspořádání, utřídění, popsání nasbíraných údajů a vyvození smysluplných zevšeobecnění (Ferjenčík, 2010).

Statistické zpracování v diplomové práci využívám pro vyhodnocování aritmetického průměru, což je statistická veličina vyjadřující typickou hodnotu, která popisuje soubor mnoha hodnot. Vypočítá se součtem všech hodnot vydělený jejím počtem.

4.4 Testová baterie

Do testové baterie jsem zařadil deset testů, z nichž tři jsou testy pomáhající vytvořit si obecný obraz o testovaném subjektu (výška, váha a věk) a v sedmi zbylých testech se promítají úrovně pohybových schopností.

Při testování jsem měl k dispozici jednoho asistenta, který plnil převážně funkci zapisovatele, u některých testů se zapojoval například i do počítání cyklů testovaného.

Jednou absolvovali testování celou baterii na počátku mnou nastaveného tréninkového plánu, podruhé byli otestováni na jeho konci.

4.4.1 Výška

Účel testu a proč je zařazen

Pomáhá vytvořit obraz o testovaném subjektu.

Pomůcky

Měřicí pásmo

Organizace a provedení

Test realizujeme v hale či v místnosti. Testovaný subjekt je bez bot. Základní postavení testovaného subjektu je u stěny ve vzpřímené poloze ve stoji spatném.

Hodnocení

Výška je měřena v centimetrech a udává se s přesností na 0,5 cm. Naměřenou výšku zaokrouhlujeme nahoru (např. pokud naměříme výšku 140,2 cm, zaokrouhlíme ji na 140,5 cm). (Rubín, 2016)

4.4.2 Váha

Účel testu a proč je zařazen

Pomáhá utvořit obraz o testovaném subjektu.

Pomůcky

Osobní váha

Organizace a provedení

Test realizujeme v hale či v místnosti na nášlapné osobní váze. Test je realizovaný pouze v tričku a kraťasech, testovaný subjekt je bez bot.

Hodnocení

Hmotnost je měřena v kilogramech a udává se s přesností na 0,5 kg. Naměřenou hmotnost zaokrouhlujeme nahoru (např. pokud naměříme váhu 40,2 kg, zaokrouhlíme ji na 40,5 kg). (Rubín, 2016)

4.4.3 Věk

Účel testu a proč je zařazen

Pomáhá utvořit obraz o testovaném subjektu.

Hodnocení

Věk uvádíme s přesností na celé roky. (Rubín, 2016)

4.4.4 Sprint 20 metrů

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test akcelerační, sprinterské výbušnosti a techniky sprintu a běžeckého kroku. Brankář se v zápase musí nesčetněkrát opustit prostor své branky (např. kvůli rozehrávce či signalizovanému trestu), a proto je pro něho výhodou, pokud to provede co nejrychleji.

Pomůcky

Měřicí pásmo, kužele, izolepa a fotobuňky.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Každý z testovaných subjektů běží 20 metrů. Cílem je zaběhnout daný úsek v co nejkratším čase. Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem testovaný musí překročit startovní čáru.

Hodnocení

Čas měříme pomocí stopek. Zaznamenává se čas doběhu s přesností na setiny sekundy. Naměřené hodnoty zaokrouhlujeme atleticky (např. naměřený čas 4,223 s zaokrouhlujeme na 4,23 s). Každý z testovaných má 3 pokusy, dále pracujeme pouze s nejlepším výsledkem.

Běh lze také snímat kamerami, a to z bočního a čelního pohledu. Záznam lze následně s testovaným analyzovat, čehož lze využít ke zlepšování individuální techniky běhu. (Rubín, 2016)

4.4.5 Skok z místa

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test dynamické explosivní sílové schopnosti dolních končetin. U brankáře jsou sílové schopnosti dolních končetin důležité z hlediska krátkých přesunů v brankovišti, provádění zákroků a návratu do brankářského postoje.

Pomůcky

Měřicí pásma a kužele.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Testovaný subjekt skáče z místa s cílem doskočit co nejdále od odrazové čáry. Základním postavením je mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), špičky nohou jsou těsně u odrazové čáry, nohy jsou rovnoběžně vedle sebe, vzájemně se nedotýkají. Odraz se provádí snožmo, podřep a švih paží je povolen.

Hodnocení

Délku skoku měříme v centimetrech od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty, či jiné části těla, vzdálenost se měří na kolmici. Každý z testovaných má 3 pokusy, dále se však pracuje jen s tím nejlepším pokusem.

Celý skok může být snímán kamerou z bočního pohledu. Záznam lze následně s testovaným analyzovat, čehož lze využít ke zlepšování individuální techniky provedení. (Rubín, 2016)

4.4.6 Illinoiský běh hbitosti

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test akcelerace, sprinterské výbušnosti, hbitosti a obratnosti. Pro brankáře je důležité provádět jednotlivé přesuny, ať už na krátké či delší vzdálenosti, co nejrychleji a co nejpresněji. Stále musí být brankář zorientován, co se kolem něho děje.

Pomůcky

4 židle, kužele, stopky.

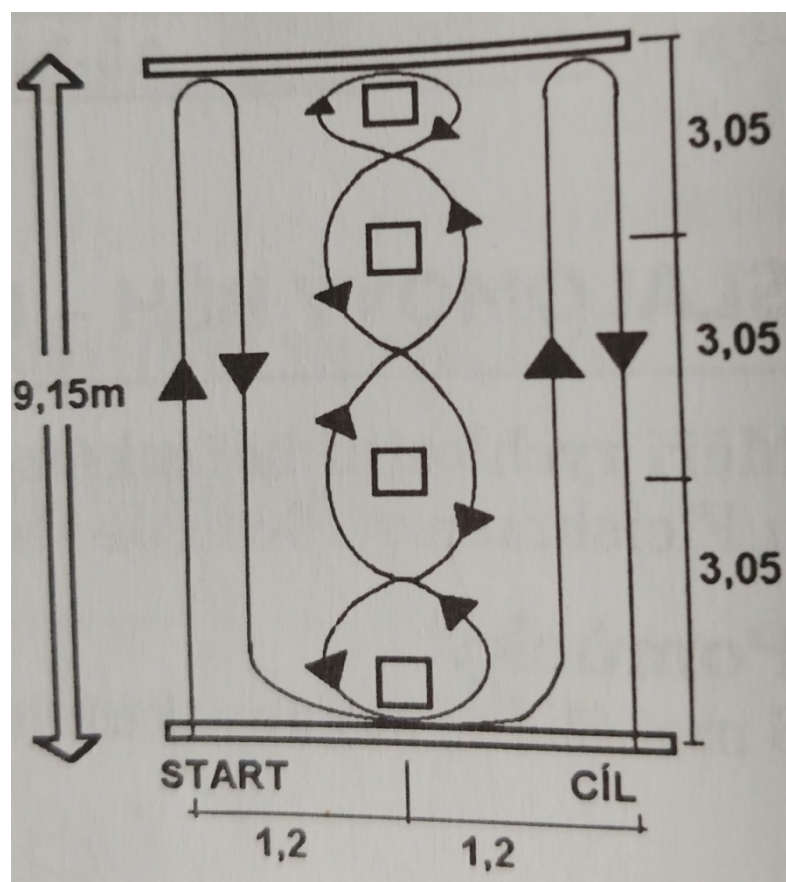
Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Trenér připraví dráhu a to tak, že na rovnou plochu o rozloze 5 x 15 m rozestaví 4 židle v přímce ve vzdálenosti 305 cm od sebe tak, že první židle je na startovní čáře a čtvrtá židle je na čáře konečné (915 cm od první židle, viz obrázek). Kužely vyznačí startovní a konečnou čáru. Testovaný subjekt na slalomové dráze provede v jenom běhu celkem 6 přeběhů mezi čárami. Výchozí pozice je v lehu na břiše, dlaně na zemi u ramen a hlava se dotýká startovní čáry. Na povel testovaný vyběhne a snaží se v co nejkratším čase proběhnout trať. První dva přeběhy jsou hladké, testovaný běží od startovní čáry ke konečné a zpět. Pak probíhá slalom mezi židlemi ke konečné čáře a zpět a poslední dva přeběhy jsou opět hladké, ke koncové čáře a zpět.

Obr. č. 9: Plán slalomové dráhy illinoiského běhu hbitosti



Zdroj: Neuman, 2003, s. 94

Hodnocení

Čas měříme pomocí stopek. Zaznamenává se čas doběhu s přesností na setiny sekundy. Naměřené hodnoty zaokrouhlujeme atleticky (např. naměřený čas 18,223 s zaokrouhlujeme na 18,23 s). Každý z testovaných má 3 pokusy, dále pracujeme pouze s nejlepším výsledkem. (Neuman, 2003)

4.4.7 Leh-sed opakovaně

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test dynamické, silově vytrvalostní schopnosti břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenního svalstva. Silové schopnosti břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenního svalstva jsou pro brankáře důležité z hlediska zaujímání a udržení správného brankářského postoje. V případě ochablého břišního svalstva musí jeho úlohu přebírat svalstvo zad, což může vést ke zdravotním problémům.

Pomůcky

Žíněčky (ne molitanové) nebo gymnastický pás a stopky.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Testovaní utvoří dvojice, jeden provede leh pokrčmo (stehna a kolena svírají úhel 90°) a dá ruce v týl (prsty jsou propletené). Chodidla má ve vzdálenosti 20 – 30 cm od sebe. Druhý z dvojice mu fixuje chodidla za nártý na podložce. Testovaný provádí opakovaně po dobu 60 s z lehu sed a vrací se zpět do lehu. V sedu se oběma lokty dotkne kolen, v lehu se dotknou záda a hřbety rukou podložky. Paty jsou neustále na podložce. Po celou dobu cvičení je úhel v kolenou 90°. Pohyb by měl být prováděn plynule, ale z důvodu únavy tolerujeme cvičicím krátké pauzy. Druhý z dvojice počítá, kolik testovaný udělá cyklů za 60 s (1 cyklus je z lehu do sedu a zpět do lehu).

Hodnocení

Každý z testovaných má 1 pokus. Hodnotíme počet cyklů vykonaných za dobu 60 s. (Měkota a kol., 2002)

4.4.8 Tapping rukou

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test frekvenční rychlosti horních končetin. Pro brankáře je rychlost a přesnost pohybu horních končetin důležitá z hlediska zákroků brankářskými rukavicemi.

Pomůcky

Stopky, švédská bedna nebo rovná podložka ve výšce pasu, 2 kulaté terče o průměru 20 cm, obdélník o rozměrech 10 x 20 cm, izolepa.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Terče připevníme na rovný povrch tak, aby byl jejich střed vzdálen 80 cm, mezi terče umístíme obdélník a vše přilepíme izolepou. Testovaný se postaví asi 30 cm od švédské bedny (horní plocha je v úrovni pasu). Položí svou nedominantní ruku dlaní na obdélník uprostřed a dominantní ruku na terč ležící na opačné straně (tak, aby paže byly překřížené). Na startovní povel začne testovaný přemísťovat ruku co nejrychleji z jednoho terče na druhý. Dotyk musí být provedený celou dlaní! Měří se čas, během něhož testovaný provede 25 cyklů (1 cyklus je dotyk druhého i prvního terče, dotyk mimo terč se nepočítá). Po dobu tappingu je druhá ruka položena neustále na obdélníku. Následně testování provedeme i nedominantní rukou. Je vhodné si pohyby nejprve vyzkoušet.

Hodnocení

Každý z testovaných má 2 pokusy na každou ruku, dále pracujeme pouze s nejlepším výsledkem každé ruky. Čas počítáme na desetiny sekundy. Doporučuje se, aby testování prováděly 2 osoby, kdy jedna měří čas a druhá počítá cykly pohybů paže. (Moravec a kol., 2002)

4.4.9 Hluboký předklon v sedu

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test flexibility. Obratnost a flexibilita je jednou z nejdůležitějších schopností brankáře. Pokud brankář není ohebný, budou se mu hůře provádět zákroky a riskuje zranění.

Pomůcky

Lavička, měřidlo nebo pravítko, izolepa.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

V prostoru umístíme lavičku. Na desku lavičky vyznačíme čarou místo, do kterého se promítá „pata lavičky“ (čelo kolmé desky, na které lavička stojí). Tato čára vede napříč

přes horní desku lavičky. Jedno měřidlo umístíme od vyznačeného středu čáry vpřed, druhé směrem vzad (ke kolenům testovaného). Testovaný si v sedu opře chodidla kolmo o patu lavičky, pomalu se předkloní, sune dlaně po horní desce lavičky a snaží se dosáhnout co nejdál. Na tomto místě se pak snaží udržet ruce po dobu 2 s.

Hodnocení

Měříme dosah prstů v centimetrech. Pokud testovaný nedosáhne ke špičkám prstů svých dolních končetin, měříme zápornou hodnotu. Test provádíme 2x a dále se pracuje pouze s druhou naměřenou hodnotou. (Měkota a kol., 2002)

4.4.10 Kliky

Účel testu a proč je zařazen

Jedná se o test vytrvalostní silové schopnosti paží a pletence ramenního a síly extenzorů paže. Pro brankáře jsou paže a jejich síla důležité z hlediska provádění zákroků, držení brankářského postoje a práce s holí.

Pomůcky

Žíněnky (ne molitanové) nebo gymnastický pás.

Organizace

Test realizujeme v hale.

Provedení

Testovaný zaujímá výchozí polohu, kdy v lehu na břiše pokrčí paže a opře je dlaněmi o zem (prsty směřují vpřed) na úrovni prsou, hrudník se dotýká podložky. Potom napne paže a provede vzpor ležmo, v němž trup a nohy tvoří přímku; držení trupu je toporné. Při provedení kliku se lehce dotýká břichem podložky. Testovaný se snaží o maximální počet kliků. Cvičení se ukončuje, pokud se testovaný začne prohýbat nebo vysazovat, případně když se už nezvedne do napnutých paží.

Hodnocení

Každý z testovaných má 1 pokus. Hodnotíme počet správně provedených kliků. (Neuman, 2003)

Obr. č. 10: Záznamový arch testování

		JMÉNO	VĚK	VÝŠKA	VÁHA
		1. pokus	2. pokus	3. pokus	nejlepší pokus
SPRINT 20 M					
SKOK Z MÍSTA					
ILINOIS BĚH					
LEH-SED					
TAPPING	Dom. ruka:				
	Slab. ruka:				
PŘEDKLON					
KLIKY					

Zdroj: vlastní

4.5 Charakteristika testovaných skupin

Skupina, na které jsem testoval tréninkový plán, jsou mnou a mými kolegy trénované děti, které mají pravidelně tři tréninky v týdnu, dva na hřišti a jeden v tělocvičně. Jsou to chlapci ve věku 9 až 11 let. Specializované brankářské tréninky měla tato skupina většinou jednou za pět týdnů vzhledem k časovým možnostem klubového trenéra brankářů. Během našich běžných tréninků jsme jim příliš speciální pozornosti nevěnovali, byli prostě součástí všeobecných cvičení týmu. V rámci mnou testovaného tréninkového plánu jim tak bylo věnováno více specializované pozornosti, než je běžné.

Tab. č. 2: Parametry testované skupiny

Subjekt	1. MĚŘENÍ			2. MĚŘENÍ		
	věk	výška	váha	věk	výška	váha
D. P.	11 let	134 cm	30 kg	11 let	134 cm	30 kg
J. H.	9 let	136 cm	34,5 kg	10 let	137 cm	34 kg
J. K.	9 let	135,5 cm	40 kg	9 let	136 cm	40,5 kg
V. L.	10 let	139 cm	34,5 kg	10 let	140 cm	35 kg
T. P.	9 let	141,5 cm	45,5 kg	9 let	142 cm	46,5 kg
M. N.	11 let	151 cm	50,5 kg	11 let	152 cm	50 kg
K. P.	11 let	141 cm	33 kg	11 let	141 cm	33 kg
J. W.	11 let	150 cm	36,5 kg	11 let	150 cm	36 kg

Zdroj: vlastní

Kontrolní skupina jsou chlapci ve věku 9 až 11 let, které jsem měl k dispozici pouze při měření. Jejich tréninková náplň se skládá ze dvou tréninků na hřišti, přípravu v tělocvičně nemají. Klubového trenéra brankářů, dle mých informací, nemají, a tak jsou vždy jen součástí všeobecných cvičení týmu.

Tab. č. 3: Parametry kontrolní skupiny

Subjekt	1. MĚŘENÍ			2. MĚŘENÍ		
	věk	výška	váha	věk	výška	váha
M. J.	10 let	135,5 cm	28 kg	10 let	136 cm	28 kg
A. J.	10 let	142 cm	30,5 kg	10 let	142 cm	31,5 kg
A. V.	11 let	149 cm	41,5 kg	11 let	150 cm	42 kg
T. K.	10 let	145,5 cm	38 kg	10 let	146,5 cm	39 kg
V. M.	9 let	144 cm	35,5 kg	10 let	144 cm	36,5 kg
J. N.	9 let	142 cm	61 kg	9 let	142 cm	62 kg
P. N.	10 let	139 cm	31 kg	10 let	140 cm	31 kg
M. P.	11 let	150 cm	53 kg	11 let	150,5 cm	54 kg

Zdroj: vlastní

4.6 Tréninkový plán

Pro tvorbu tréninkového plánu jsem si stanovil čtyřtýdenní tréninkový všeobecně rozvíjející mezocyklus, který byl naplněn třemi všeobecně rozvíjejícími týdenními mikrocykly a jedním týdenním soutěžním mikrocyklem. Tréninkový plán jsem připravoval na základě doporučení z odborné literatury a na základě časových možností. Věková kategorie U11, čili přípravka, má v našem klubu k dispozici 3 tréninky týdně. Jeden trénink týdně, pondělí, je v tělocvičně základní školy po dobu 90 minut od 17:30 do 19:00. Zbylé 2 tréninky v týdnu, středa a čtvrtek, máme na hřišti. Středeční trénink má časovou dotaci 60 minut od 16:15 do 17:15, čtvrteční pak 75 minut od 16:15 do 17:30. Vzhledem k časům začátku tréninků na hřišti si nemůžeme dovolovat zařazovat ještě „suchý“ blok, tj. aktivitu mimo hřiště, protože většina dětí vzhledem k zaměstnání rodičů stíhá dorazit pouhých pár minut před začátkem tréninku. Můžeme maximálně zařazovat krátký blok po tréninku mimo hřiště, který je naopak ale limitován snahou rodičů o brzký odjezd dětí domů za účelem domácí přípravy na vyučování druhého dne.

Tréninkový plán jsem tedy stavěl tak, že v pondělní trénink pracují všichni, brankáři i ostatní hráči společně, neboť se i mimo můj tréninkový plán běžně snažíme o všesportovní rozvoj jedince. Navíc jsem občas zařadil speciální cvičení pro brankáře,

například postřehová nebo protahovací cvičení, která prováděli brankáři odděleně od ostatních hráčů, následně se k nim ale na zbytek tréninku opět přidali. Středecní trénink jsem se snažil koncipovat tak, aby hlavní těžiště tréninku spočívalo ve cvičeních vhodných pro brankáře, zatímco hráči v poli trénují odděleně. Čtvrteční trénink je naopak spíše uzpůsoben pro hráče v poli, neboť tento trénink máme spojený se starší kategorií U13 (mladší žáci) a soustředíme se zde běžně v sezóně na poznávání se mezi dětmi navzájem, jejich spolupráci a poznávání návyků jednotlivých kategorií a způsobu práce trenérů obou kategorií. A to hlavně tak, aby hráči měli usnadněný přesun mezi kategoriemi a aby se odboural případný strach z neznámých lidí (což pro mnoho hráčů trenér jiné kategorie bývá).

Tréninkový plán byl realizován v období od 17. února 2020 do 12. března 2020. Testování před realizací tréninkového plánu proběhlo dne 10. února 2020 a testování po realizaci tréninkového plánu bylo provedeno z obavy kvůli případným (a poté uskutečněným) restrikcím ohledně epidemie COVID - 19 dne 12. března 2020 po naplánované tréninkové jednotce.

4.6.1 Trénink – hala

- Doba tréninku: 90 minut
- Počet dětí: 15 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Všeobecná sportovní příprava
- Pomůcky: Míče, karty na Kanastu, žíněnky, kužele, tenisáky, malé branky

Náplň tréninku:

- Rozehřátí – hra Přebíhaná

Popis aktivity:

Hráči utvoří čtyři stejně početná družstva, každé dostane jeden míč a stoupne si do rohu tělocvičny. Uprostřed tělocvičny leží žíněnka, na které jsou rozmístěné karty na Kanastu. Na písknutí začíná cvičení. Družstvo si co nejrychleji mezi sebou přihrává házením míče. Jeden z družstva vybíhá pro kartu, bere ji a vrací se do skupiny. Podle hodnoty karty skupina skáče panáky (od 10 výše vždy jen 10 panáků). Po odcvičení vybíhá další ze skupiny opět pro kartu a tak se to opakuje dokola. Na písknutí se družstva co nejrychleji přesouvají do jiného rohu tělocvičny po směru hodinových

ručiček (míč zůstává na původním stanovišti). Hra končí, když dojdou karty nebo jsou děti příliš unavené.

Čas: 9 minut

- Protážení s motivací – Komentovaná prohlídka ZOO

Popis aktivity:

Děti se pohybují po prostoru a napodobují události z příběhu, který vypráví trenér.

Vyjeli jsme si s rodinou na výlet do ZOO. Dojeli jsme autem na parkoviště (děti kroutí „volantem“ – předpažit, střídavě předpažovat poníž a povýš), zaparkovali jsme a koupili si vstupenky. Je po dešti a na chodnicích se to hemží žížalami (pohybují se jako píďalky). To je dobře, aspoň budou mít ptáci co jíst (děti mávají pažemi a poskakují – upažit, střídavě upažovat poníž a povýš). První jsme spatřili velbloudy, ta krásná zvířata (chůze po čtyřech na natažených nohách a rukách). Kousek od nich jsme spatřili výběh se lvy. Lekl jsem se, když se protáhli a zařvali (kočičí hřbet a mohou zařvat). Sotva jsem se vzpamatoval, přiskočila ke mně opice a sebrala mi čepici. „Dej ji sem!“, křikl jsem na ni a snažil jsem si ji vzít zpět (chůze ve výponu, vzpažit a natahují se co nejvíce do výšky). Při tom jsem Alíkovi šlápl na ocas (běh po čtyřech jako pes), chudák. Alíka jsem dohnal u akvária s jedovatými africkými žábami (skáčou jako žáby). Když mi došlo, jak jsou ty žáby nebezpečné, tak jsem až rozhýbal všechny stromy okolo (Úklony v trupu na obě strany), jak rychle jsem utíkal ze ZOO pryč (rozběhnou se rychle do všech stran).

Čas: 6 minut

- Hra – Nakopávaná

Popis aktivity:

Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva. Jedna skupina stojí u stěny tělocvičny, druhá skupina stojí na půlce. Skupina na půlce vysílá balon na jednoho z první skupiny, ten ho odkopává a začíná závod. Skupina u zdi běhá 3x „lajny“, od základní čáry na modrou a zpět, zatímco druhá skupina si bere odkopnutý míč a hodem si ho mezi sebou nahrává. Po každém hodu si nahrávající sedá. Cílem je, aby druhá skupina celá seděla dříve, než první skupina uběhne zadaný úsek. Hraje se dvakrát, pak se skupiny vymění. Dojde celkem ke dvěma výměnám, každá skupina čtyřikrát běhá a čtyřikrát hází.

Čas: 10 minut

- Trénink na stanovištích

Děti se rozdělí do čtyř skupin, v každé skupině jsou dva brankáři. Na každém stanovišti hráči trénují sedm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště.

a. Hráči – Fotbal

1. Hráči projedou slalom mezi kužely s míčem; 2. Hráči si nahrávají ze stoje ve dvojici po zemi; 3. Hráči projedou slalom mezi kužely a následně přihrají míč do zástupu

Brankáři – Cviky na rozvoj flexibility

Brankáři provádějí zadané cviky na rozvoj flexibility. 1. Ze vzporu dřepmo propínáním do vzporu stojmo, napočítáme do 5, opakujeme 3x; 2. „Placka“; napočítáme do 5, opakujeme 3x; 3. V lehu upažit, švihem přednožit pravou. Opakujeme 8x, na obě nohy; 4. Vzpor klečmo, zanožit pravou – vzpažit levou, vystřídáme končetiny 8x, opakujeme 2x; 5. Leh na pravém boku, pravá vzpažit, opřít dlaní o podložku – unožit levou. 8x na obě strany; 6. Ze vzporu vzadu sedmo do vzporu vzadu ležmo, ve výdrži napočítat do 7, opakovat 4x.

b. Žonglování

Nácvik žonglování je rozfázován podle úrovně dovedností jednotlivých hráčů:

1. Hráči si přehazují jeden míček z ruky do ruky; 2. Hráči si přehazují dva míčky z ruky do ruky vrchem; 3. Hráči si přehazují tři míčky z ruky do ruky vrchem, dva chytanou, jeden nechají spadnout; 4. Hráči si přehazují tři míčky vrchem, všechny se snaží chytanou; 5. Hráči si hází míčky vrchem vázaně, snaží se, aby jim nespadly.

c. Kotouly

Nejprve si všichni hráči na žíněnkách vyzkoušejí kolíbkou (sed, skrčit přednožmo – pokrčit předpažmo dolů, ruce na kolena, nohy se nedotýkají země), jakožto průpravu na kotoul. Následně zkoušejí kotoul vpřed s dopomocí trenéra, komu to jde, trénuje samostatně bez dopomoci. Po polovině času hráči přecházejí na nácvik kotoulu vzad, nejprve opět s dopomocí, následně komu to jde, trénuje samostatně bez dopomoci.

d. Sumo

Hráči jsou na boso, stojí na žíněnce ve dvojici. Snaží se navzájem vytlačit z žíněnky pryč. Zakázáno je útočit do oblasti hlavy, lze hrát turnajově.

Čas: 36 minut

- Fotbal

Popis aktivity:

Hráče rozdělíme na čtyři týmy. Vždy dva týmy proti sobě sehrají dva poločasy po dvou minutách na střídačku. Hraje se bez brankářů na dvě malé branky, hraje se bez autů a rohů. Snažíme se v rámci času prostřídat týmy mezi sebou.

Čas: 20 minut

- Zklidnění

Společná socha na téma – děti se rozdělí na tři skupiny. Vzájemně si zadají úkol, jakou sochu má která skupina ze svých těl vytvořit. Trenér je jen pozorovatel.

Čas: 4 minuty

- Protahení

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 5 minut

4.6.2 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 60 minut
- Počet dětí: 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Specializovaný trénink brankářů na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, barevné kužele

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3);
2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5);
3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10);
4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10);
5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3);
6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu);
7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu);
8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- Základní postoj

Popis aktivity:

S brankáři si zopakujeme a připomeneme zásady základního postoje. Využíváme názornosti (např. řídítka u kola na pozici rukou, lyžování na pokrčená kolena). Po srovnání všech gólmanů do základního postoje provedou leh na břicho, znovu se zvednou a pokusí se zaujmout správný základní postoj (opakujeme 2x).

Čas: 8 minut

- Tlačení míčku

Popis aktivity:

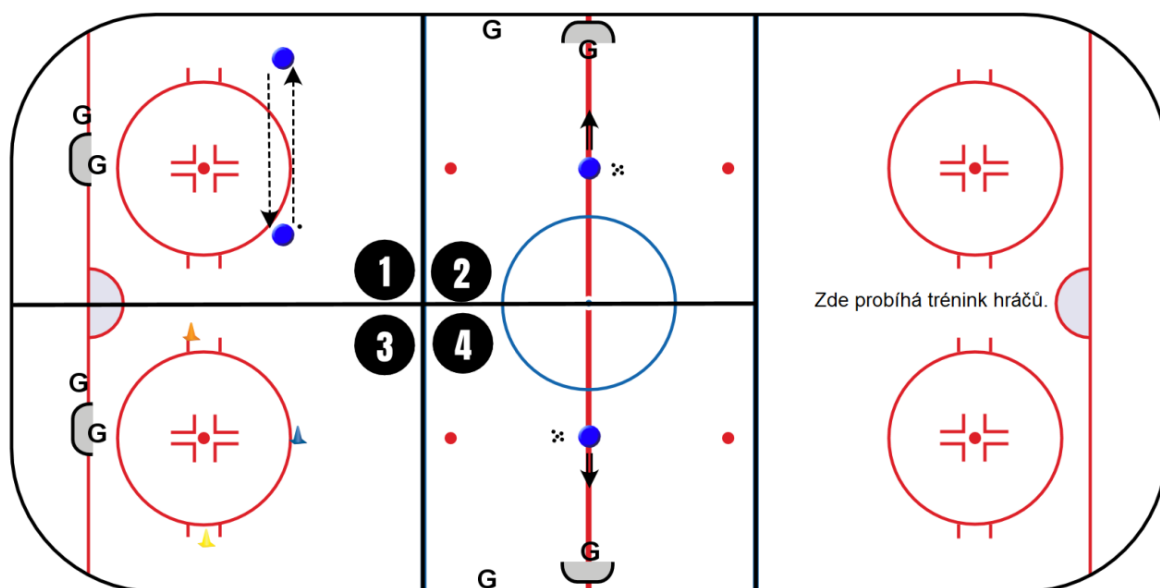
Brankáři zaujmou základní postoj, před čepel hole se jim položí míček. Brankáři mají za úkol v základním postoji odtlačit míček na modrou čáru (začínají na brankové čáře) a zpět. Chvilí si odpočinou a opakují (3x).

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Brankáři jsou rozděleni ve dvojicích na čtyřech stanovištích. Na každém stanovišti pracují šest minut, pak mají minutu na přesun a napití. Každý brankář vždy 45 s chytá a pak 45 s odpočívá (opakuje se 3x). Pokud je na stanovišti potřeba asistence hráčů, snažíme se prostrídat co nejvíce hráčů v průběhu tréninku.

Obr. č. 11: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 2



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Brankář stojí v základním postoji proti hráči s míčkem. Hráč s míčkem stojí na jedné straně kruhu pro vhazování, hráč bez míčku stojí na druhé straně. Hráči si mezi sebou nahrávají míček, brankář se přesouvá tak, aby byl vždy ve výhodném postavení. Hráči před nahrávkou počkají, až se brankář přesune.

Stanoviště 2

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely na lapačku.

Stanoviště 3

Brankář stojí v základním postoji v brankovišti, před sebou má rozmístěné kužele tři barev. Trenér zadává úkol, proti kterému kuželu má zaujmout postavení.

Stanoviště 4

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely na vyrážecíku.

Čas: 28 minut

- Zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 3+1 v pásmu. Hráči střídají průběžně za hry, brankáři po 3–4 minutách. Po 7 minutách se píská pauza na pití.

Čas: 16 minut

- Protažení

Protažení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x).

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vzhledem pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.3 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 75 minut
- Počet dětí: 27 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocycklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Obecný trénink na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, barevné kužele, malé branky

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3); 2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5); 3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10); 4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10); 5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3); 6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu); 7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu); 8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- První aktivita tréninkové jednotky

Brankáři:

Určení střelci střílí na brankáře lehké a středně prudké střely. 10x na lapačku, 10x na vyrážecíku a 10x na nohy.

Hráči:

Mrazík – Hráči se rozdělí na dvě poloviny, každá polovina má polovinu středního pásma. Hrají hru Mrazík, určený hráč se snaží dotykem „zmrazit“ všechny ostatní hráče. Zmražený hráč zaujme pozici ve stoji rozkročném. Rozmrazit ho může spoluhráč, který

ho podleze. Chytač vyhrává, když jsou všichni zmražení. Na pět dětí je jeden chytač. (Hrajeme 2x)

Dvě kolečka s míčkem – Hráči si berou míček, běží dvě kolečka podél mantinelu okolo hřiště. V prvním kolečku se snaží driblovat balonkem ve vzduchu, v druhém kolečku utvoří dvojice a za běhu si přihrávají.

Čas: 7 minut

- Cvičení na zavedení - Rohy

Popis aktivity:

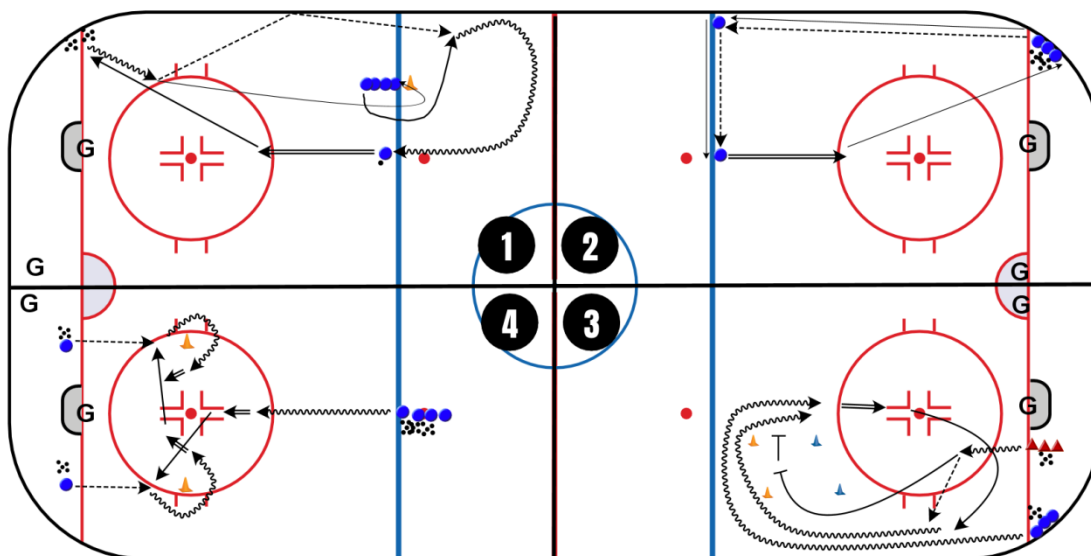
Hráči se rozdělí na čtyři party (jsou 4 branky), každá parta se u branky rozdělí ještě na polovinu. Každá polovina stojí opodál jedné tyče branky. Hráč vybíhá oblouk k modré čáře bez míčku, dostává nahrávku od protější tyčky, přebírá si míček a zakončuje. Činnost brankáře: Brankář začíná v postoji u tyče na straně nahrávajícího hráče, s nahrávkou se přesouvá a zaujímá postavení proti hráči, který bude zakončovat. Další hráč vybíhá v momentě, kdy je brankář opět připraven u tyče. Z každé strany pětkrát, poté se zvýší tempo, již se nebude čekat na postavení brankáře.

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Hráči se rozdělí do pěti skupin, brankáři do dvojic. Na každém stanovišti hráči trénují osm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště. Jedno stanoviště je vzhledem ke kapacitě hřiště postaveno i mimo hřiště. Brankáři se ve dvojici na stanovištích střídají po minutě. Stanoviště obcházejí v opačném směru nežli hráči, účastní se jen stanovišť na hřišti.

Obr. č. 12: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 3



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Hráč s míčkem stojí na modré čáře proti brankáři, hráči bez míčku stojí v zástupu na modré čáře kousek od mantinelu. Hráč s míčkem vybíhá proti brankáři, z vrcholu kruhu střílí, po střele běží do rohu, kde jsou míčky, bere si míček a vytahuje ho. V ten moment si obloukem k mantinelu naběhne první hráč ze zástupu u modré čáry, dostává nahrávku o mantinel, zpracovává ji, udělá dva kroky k červené čáře, otáčí hru směrem k brance a stává se z něj původní hráč na modré čáře.

Stanoviště 2

Přihraj a běž – Hráči jsou rozmístěni dle obrázku výše, cvičení začíná hráč v rohu hřiště. Nahrává na modrou čáru spoluhráči a vyběhne na jeho místo. Nahrávka po modré čáře na třetího hráče, nahrávající běží na jeho místo. Třetí hráč přebírá míček do pohybu, běží směrem k brance a zakončuje, po střele se řadí do rohu hřiště.

Stanoviště 3

Útočník (kolečko) si bere míček, vybíhá, obíhá oranžové kužele a zakončuje. Po střele si nabíhá oblouk k mantinelu, dostává nahrávku od obránce (trojúhelník), přebírá míček a vybíhá oblouk za oranžové kužele. Obránce po rozeře obíhá modré kužele

a „navazuje“ pohyb útočníka. Situace jeden na jednoho, kdy útočník se snaží prosadit kličkou přes obránce, který se tomu snaží zabránit. Hráči si střídají posty.

Stanoviště 4

Hráči jsou v zástupu na modré čáře proti brance a po jednom proti kuželům na brankové čáře. Cvičení začíná hráč na modré čáře, běží na brankáře, zakončuje z vrcholu kruhu. Po střele si nabíhá pod jeden z kuželů, dostává nahrávku od hráče na brankové čáře, obíhá kužel a zakončuje. Po druhém zakončení běží pod druhý kužel, dostává nahrávku od hráče na brankové čáře, obíhá kužel a zakončuje. Mění si místo s prvním nahrávajícím.

Stanoviště 5

Stanoviště se odehrává na malém hřišti. Zápas jeden na jednoho na malé branky bez brankářů. Cvičení začíná vhozením míčku do hřiště mezi dva hráče, kteří mají 30 s na to, aby dali více gólů než ten druhý. Po uplynutí času nastupuje další dvojice.

Čas: 50 minut

- Nájezdy

Popis aktivity:

Každý z hráčů jede jeden nájezd na každou z branek. Pokud dá všechny góly, může jít do šatny. Pokud dá tři branky, před odchodem udělá pět dřepů, pokud dá dva góly, před odchodem udělá pět dřepů a pět kliků. Pokud dá jeden gól, před odchodem udělá pět kliků, pět dřepů a pět angličáků. Pokud nedá žádný gól, před odchodem udělá pět kliků, pět dřepů, pět angličáků a 30 s vzpor ležmo. Brankáři se střídají po čtyřech nájezdech ve dvojici.

Čas: 10 minut

- Protážení

Protážení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.4 Trénink – hala

- Doba tréninku: 90 minut
- Počet dětí: 15 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Všeobecná sportovní příprava
- Pomůcky: Rozlišovací dres, mety, overbaly, florbalové hole, florbalové míčky, žebříky, barevné kužele, barevné míčky, bosy, malé branky

Náplň tréninku:

- Rozehřátí – hra Jeden vede

Popis aktivity:

Hráči utvoří dvojice, jeden vždy vede druhého po prostoru a předcvičuje, co bude dvojice dělat. Na signál se role prohodí.

Čas: 4 minuty

- Rozehřátí – hra Čertí ocásky

Popis aktivity:

Hráči si za kalhoty zastrčí „rozlišovák“ a nastává hra, jejímž cílem je vytrhnout protihráči „ocásek“. Kdo přišel o ocásek, udělá dva dřepy, bere si ocásek zpět a hraje dál. Hrajeme dvakrát až třikrát.

Čas: 6 minut

- Protažení – Hra evoluce

Popis aktivity:

Děti hrají hru kámen, nůžky, papír za účelem vývoje. Začínají jako žížalky (pohyb píďalka), pak jsou kraby (před střiháním se zdvihnou do mostu), pak jsou kočky (kočičí hřbet), velbloudi (pohybují se po čtyřech na natažených rukách a nohách) a na závěr jsou sultáni ovívání větrem (sedí v tureckém sedu, dělají úklony trupem na obě strany). Při každé výhře postupují o stupeň výše, při prohře sestupují o stupeň níž.

Čas: 6 minut

- Hra – Myslivci

Popis aktivity:

Děti rozdělíme na dva týmy, jeden tým se shromáždí na základní čáře u zdi tělocvičny, druhý tým se rozmístí po dvou až třech lidech na čáry tělocvičny. Na druhou stranu tělocvičny umístíme mety nebo míčky. Úkolem zajíců (skupina u zdi) je překonat pole bez toho, aby se jich dotkli myslivci a zmocnit se tak met nebo míčků. Při dotyku myslivce se zajíc vrací na start. Myslivci se mohou pohybovat jen po svých čarách ze strany na stranu. Po třech až čtyřech minutách střídáme týmy.

Čas: 9 minut

- Trénink na stanovištích

Děti se rozdělí do čtyř skupin, v každé skupině jsou dva brankáři. Na každém stanovišti hráči trénují sedm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště.

- a. Hráči – Žebříky

Hráči opakují ve dvou rovinkách vždy stejný úkon. 1. Proběh popředu; 2. Proběh pozadu; 3. Skok snožmo popředu; 4. Nůžky na obě strany; 5. Skok snožmo vpřed, na místě roznožit a opakovat.

Brankáři – Postřeh

Brankáři utvoří dvojice a stoupnou si proti sobě. 1. Ve dvojici mají jednu florbalovou hůl. Jeden drží florbalovou hůl v předpažení oběma rukama, pouští ji a druhý se ji snaží chytout. Provedou desetkrát úspěšně a vystřídají se; 2. Ve dvojici dvě florbalové hole,

oba ji drží v pravé ruce. Současně oba hodí florbalovou hůl tomu druhému do druhé ruky, než ji původně držel (10x úspěšně); 3. Ve dvojici mají dvě florbalové hole, oba ji drží v předpažení oběma rukama. Současně jeden hází florbalovou hůl vrchem, druhý spodem a snaží se je chytit (10x úspěšně).

b. Házení na postřeh

Hráči utvoří dvojice, jeden má před sebou kužele tři barev, druhý (vzdálený 4 m) má tři míčky stejné barvy jako jsou kužele. Hráč s míčkem hází na hráče stojícího u kuželů, než ale chytí míček, musí se dotknout kužele stejné barvy. Po minutě střídání, každý třikrát. Hráči při chytání střídají ruce.

c. Bosy

Hráči utvoří dvojice, každý z dvojice si stoupne na bosu, provádějí zadaný úkol. 1. Hráči si podají ruce a udělají dřep (6x); 2. Hráči provedou holubičku a plácnou si spolu (4x každá strana); 3. Hráči si navzájem hází overbal, po chycení udělají dřep a hází zpět (10x); 4. Hráči si navzájem hází overbal trčením, po chycení provedou výpon a hází zpět (10x)

d. Kámen, nůžky, papír

Hráči utvoří dvojice, stojí čelem k sobě asi metr od sebe, na každé straně mají jeden kužel. Hrají kámen, nůžky, papír. Vítěz se dotýká kužele po své pravé ruce, poražený po své levé ruce (ten stejný). Hrajeme na body, v průběhu hry obměníme dvojice.

Čas: 36 minut

- Florbal

Popis aktivity:

Hráče rozdělíme na čtyři týmy. Vždy dva týmy proti sobě sehrají dva poločasy po dvou minutách na střídačku. Hraje se bez brankářů na dvě malé branky, snažíme se dbát na pravidla (žádná hra do těla, zákaz sekání do hokejek a jejich nadzvedávání). Snažíme se v rámci času prostřídat týmy mezi sebou.

Čas: 20 minut

- Protažení

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 5 minut

- Zklidnění

Hráči utvoří dvojice, do dvojice dostanou overbal. Jeden leží na břiše a druhý mu projíždí overbalem po těle s mírným tlakem a provádí mu tak masáž. V polovině času se vystřídají.

Čas: 4 minuty

4.6.5 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 60 minut
- Počet dětí: 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Specializovaný trénink brankářů
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, kužele

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3); 2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5); 3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10); 4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10); 5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3); 6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu); 7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu); 8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- Základní postoj a tlačení míčku

Popis aktivity:

S brankáři si zopakujeme a připomeneme zásady základního postoje. Využíváme názornosti (např. řídítka u kola na pozici rukou, lyžování na pokrčená kolena). Poté brankáři zaujmou základní postoj a před čepel hole se jim položí míček. Brankáři mají za úkol v základním postoji odtlačit míček na modrou čáru (začínají na brankové čáře) a zpět. Po návratu provedou leh na břicho, vztyk a znovu zaujmou základní postoj. Chvilí si odpočinou a opakují (3x).

Čas: 8 minut

- Domino

Popis aktivity:

Brankáři utvoří dvě skupiny po čtyřech, ve skupině stojí vedle sebe bokem, vzdálení přibližně tři metry, jsou v základním postoji. První gólman ze skupiny se v základním postoji přesouvá bokem k druhému brankáři ve skupině a předává mu štafetu. Takto se to opakuje, dokud čtvrtý brankář nedojde na konec „dráhy“, odkud se štafeta rozjíždí na druhou stranu. Dvakrát „dráhu“ projedeme s důrazem na provedení, třetí bude závod mezi skupinami.

Čas: 6 minut

- Rozklek

Popis aktivity:

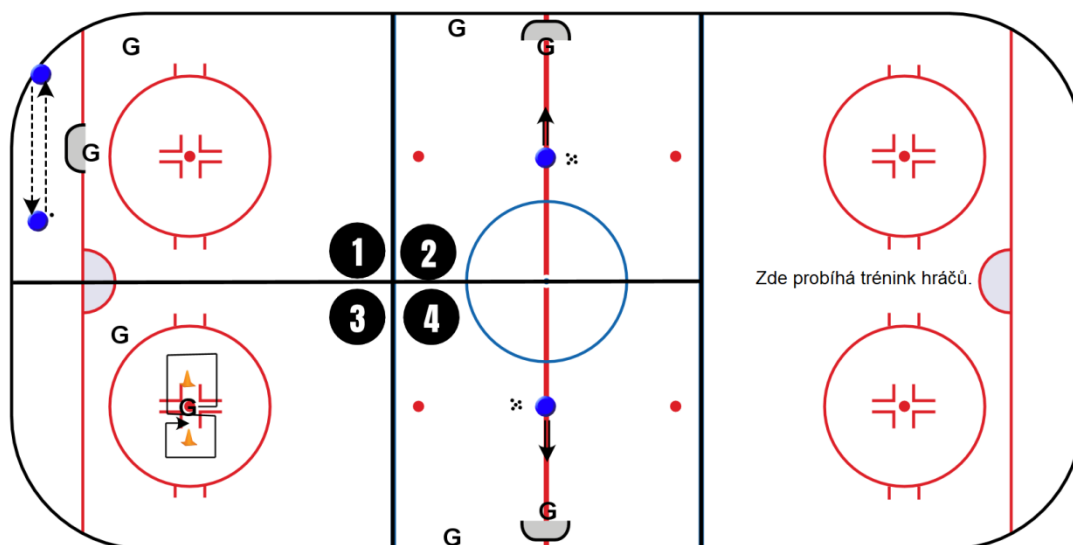
S brankáři si zopakujeme a předvedeme zásady rozkleku, provedou ho všichni brankáři a opravíme chyby. Po opravení všech chyb budou brankáři provádět „čtverce“ – dva kroky dopředu, rozklek. Dva kroky doleva, rozklek. Dva kroky vzad, rozklek. Dva kroky doprava, rozklek. Chvilí si odpočinou a opakují (2x).

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Brankáři jsou rozděleni ve dvojicích na čtyřech stanovištích. Na každém stanovišti pracují pět minut, pak mají minutu na přesun a napití. Každý brankář vždy 40 s chytá a pak 40 s odpočívá (opakuje se 3x). Pokud je na stanovišti potřeba asistence hráčů, snažíme se prostrídat co nejvíce hráčů v průběhu tréninku.

Obr. č. 13: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 5



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Dva hráči stojí za brankou, přihrávají si mezi sebou míček. Brankář se pohybuje s přihrávkou od tyče k tyči, situaci kontroluje pohledem přes rameno (neotáčí se celým tělem). Hráči před přihrávkou počkají na přesun brankáře.

Stanoviště 2

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely na ruce.

Stanoviště 3

„Osmičky“ – Brankář stojí v základním postoji mezi kužely. V základním postoji prochází dráhu kolem kuželů ve tvaru číslíce osm. Brankáři se vystřídají po jednom provedení, každý alespoň pětkrát.

Stanoviště 4

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely mezi nohy.

Čas: 24 minut

- Zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 3+1 v pásmu. Hráči střídají průběžně za hry, brankáři po 3 minutách. Po 6 minutách se píská pauza na pití.

Čas: 14 minut

- Protažení

Protažení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.6 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 75 minut
- Počet dětí: 27 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Obecný trénink na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, rozlišovák, kužele, malé mantinely, hady, žebříky, míč

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3);
2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5);
3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10);
4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10);
5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3);
6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu);
7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu);
8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- První aktivita tréninkové jednotky

Brankáři:

Určení střelci střílí na brankáře lehké a středně prudké střely. 10x na lapačku, 10x na vyrážačku a 10x na nohy.

Hráči:

Čertí ocásky – Hráči si za kalhoty zastrčí „rozlišovák“ a nastává hra, jejímž cílem je vytrhnout protihráči „ocásek“. Kdo přišel o ocásek, udělá dva dřepy, bere si ocásek zpět a hraje dál. Hrajeme dvakrát až třikrát.

Dvě kolečka s míčkem – Hráči si berou míček, běží dvě kolečka podél mantinelu kolem hřiště. V prvním kole na písknutí provedou otočku o 360 stupňů, v druhém kole na písknutí oběhnou vybraného spoluhráče.

Čas: 7 minut

- Cvičení na zavedení - Hadi

Popis aktivity:

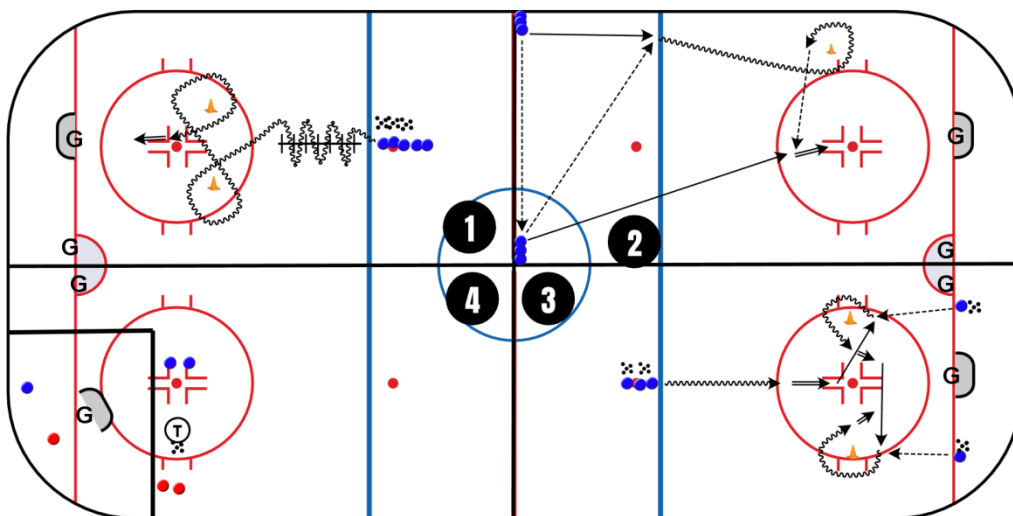
Hráči se rozdělí na čtyři skupiny k brankám, každá skupina si stoupne do jednoho rohu u každé branky. Hráči vybíhají po jednom, běží oblouk podél kruhu pro vhazování. Brankář cvičení začíná u tyčky své branky, pohybuje se s vybíhajícím hráčem. Další hráč vybíhá v momentě, kdy je brankář po předchozím zákroku znovu postaven u tyče. Jednou všichni hráči z obou stran branky. Poté jednou všichni hráči z obou stran branky v rychlejším tempu (nečeká se na postavení brankáře u tyče), střely míří na ruce.

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Hráči se rozdělí do pěti skupin, brankáři do dvojic. Na každém stanovišti hráči trénují osm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště. Jedno stanoviště je vzhledem ke kapacitě hřiště postaveno i mimo hřiště. Brankáři se ve dvojici na stanovištích střídají po minutě. Stanoviště obcházejí v opačném směru nežli hráči, účastní se jen stanovišť na hřišti.

Obr. č. 14: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 6



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Hráči stojí v zástupu na modré čáře proti brance, před sebou mají hada a dva kužele. Vybíhá první hráč ze zástupu, probíhá hada (snaží se míček prostrčit každou z mezer), probíhá „osmičku“ kolem kuželů, zakončuje, v případě vyrazení míčku brankářem doráží.

Stanoviště 2

Hráči se rozdělí do dvou zástupů, jeden zástup stojí na červené čáře u mantinelu, druhý zástup na červené čáře uprostřed. Hráč od mantinelu posílá nahrávku po červené čáře na prostředek, nabíhá si k modré čáře a dostává nahrávku zpět. Přebírá míček, běží ke kuželu, obíhá kužel a nahrává před branku, kam si nabíhá hráč, který mu nahrával. Po akci si vymění místa.

Stanoviště 3

Hráči jsou v zástupu na modré čáře proti brance a po jednom proti kuželům na brankové čáře. Cvičení začíná hráč na modré čáře, běží na brankáře, zakončuje z vrcholu kruhu. Po střele si nabíhá pod jeden z kuželů, dostává nahrávku od hráče na brankové čáře, obíhá kužel a zakončuje. Po druhém zakončení běží pod druhý kužel, dostává nahrávku od hráče na brankové čáře, obíhá kužel a zakončuje. Mění si místo s prvním nahrávajícím.

Stanoviště 4

Branka je otočena směrem k mantinelu, kolem branky jsou postaveny malé mantinely. Uvnitř mantinelů jsou kromě brankáře dva hráči, mezi které bude vhozen míček a oni mají 40 s na to, aby dali více gólů než ten druhý. Po uplynutí času nastupuje jiná dvojice.

Stanoviště 5

Žebříky - Hráči opakují ve dvou rovinkách vždy stejný úkon. 1. Proběh popředu; 2. Proběh pozadu; 3. Nůžky na obě strany; 4. Skok snožmo vpřed, na místě roznožit a opakovat; 5. Skok snožmo vpřed, na místě roznožit a opakovat, hází si s trenérem míčem.

Čas: 45 minut

- Zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 3+1 v pásmu (v jednom pásmu jsou 4 brankáři a 13 hráčů, v druhém 4 brankáři a 14 hráčů), po minutě se píská letmé střídání (včetně brankářů).

Čas: 15 minut

- Protažení

Protažení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“;

8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.7 Trénink – hala

- Doba tréninku: 90 minut
- Počet dětí: 15 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Soutěžní
- Typ tréninku: Všeobecná sportovní příprava
- Pomůcky: Gymnastický pás, tyč na šplhání, žebřiny, žíněnky, tenisové míčky, ragbyový míč

Náplň tréninku:

- Rozehřátí – hra Plácaná

Popis aktivity:

Děti se snaží na polovině tělocvičny plácnout ostatní od kolene ke kotníkům, zároveň nechťejí být plácnuti. Hrajeme minutu, poté následuje pauza (2x).

Čas: 5 minuty

- Rozehřátí – hra Mrazík

Popis aktivity:

Hrajeme hru Mrazík, na šest dětí je jeden chytač. Hrajeme dvakrát až třikrát.

Čas: 5 minut

- Protážení – Zvířecí průvod

Popis aktivity:

Děti utvoří zástupy po čtyřech dětech, stoupnou si na základní čaru tělocvičny. Postupně celý zástup přechází na druhou stranu tělocvičny jako určené zvíře.
1. Píďalky; 2. Kočky (kočičí hřbet); 3. Velbloudi (po čtyřech na natažených rukách a nohách); 4. Kolibříci (mávají rukama jakožto křídly – střídavě upažovat poníž a povýš a poskakují); 5. Žáby (skáčou žabáky); 6. Určí si děti samy

Čas: 5 minut

- Štafetové závody se starty z různých poloh

Popis aktivity:

Děti zůstávají ve stejných zástupech jako v předchozí aktivitě. Na povel první vystartují ze zadané polohy, běží určeným způsobem na polovinu tělocvičny a zpět, kde předají štafetu dalšímu. Zástupy soutěží mezi sebou. 1. Ze stoje běží popředu na polovinu a popředu zpět; 2. Z kleku čelem ke zdi běží popředu na polovinu a pozadu zpět; 3. Z lehu na břiše s hlavou do prostoru běží pozadu na polovinu a popředu zpět; 4. Z lehu hlavou ke zdi běží na polovinu cvalem stranou a cvalem na stejnou stranu zpět; 5. Ze vzporu ležmo hlavou do prostoru běží popředu na polovinu a popředu zpět; 6. Před vystartováním hráči vyskočí, provedu dřep, běží popředu na polovinu, opět provedou výskok a dřep a běží popředu zpět.

Čas: 10 minut

- Trénink na stanovištích

Děti se rozdělí do čtyř skupin, v každé skupině jsou dva brankáři. Na každém stanovišti hráči trénují sedm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště.

a. Hráči – Akrobacie

Na gymnastickém pásu se děti snaží provádět zadané úkoly. 1. Kolíbka na břiše (leh na břiše, vzpažit, zvednout nohy, hlavu a ruce z podložky), nejprve se snaží vydržet v kolíbce 3 s (5x), poté se snaží rozpohybovat; 2. Kolíbka na zádech (leh, předpažit povýš, přednožit poníž), nejprve se snaží vydržet v kolíbce 3 s s bedry na podložce a hlavou mezi pažemi (5x), pak se snaží rozpohybovat; 3. Převaly v lehu na délku gymnastického koberce, děti se snaží udržet směr (5x).

b. Šplh na tyči

Děti šplhají na tyč s přírazem, pod tyčemi jsou žíněnky kvůli bezpečnosti, trenér na ně dohlíží.

c. Stoj na rukou

Hráči provádějí stoj na rukou po jednom, aby jim trenér mohl poskytovat pomoc a záchranu. 1. Hráči se do stoje na rukou dostanou ručkováním o žebříny; 2. Hráči

provádí stoj na ruku výkrokem levé (pravé) a zanožením druhé nohy s dopomocí trenéra, který ho zpočátku drží za nohy (tedy nad těžištěm). Po zvládnutí této základní verze, trenér zmenšuje míru dopomoci a chytá hráče pod těžištěm.

d. Chytání míčků

Hráči utvoří dvojice. 1. Hráči stojí proti sobě, jeden z dvojice má v každé ruce míček, ruce v předpažení. Střídavě pouští míčky a druhý je chytá. Provedou desetkrát úspěšně a vystřídají se; 2. Hráč s míčky stojí za zády hráče bez míčků. Hráč s míčky je hází po jednom přes hlavu toho druhého, který se je snaží co nejrychleji chytit. Provedou desetkrát, poté se vystřídají; 3. Hráč s míčky stojí za zády hráče bez míčků, který stojí čelem u stěny, přibližně metr od ní. Hráč s míčky je po jednom hází o stěnu a hráč bez míčků se je snaží chytit jednou rukou. Provedou desetkrát úspěšně, poté se vystřídají.

Každý z hráčů při chytání střídá ruce.

Čas: 36 minut

- Dětské rugby

Popis aktivity:

Hráče rozdělíme na čtyři týmy. Vždy dva týmy proti sobě sehrají dva poločasy po dvou minutách na střídačku. Snažíme se v rámci času prostřídat týmy mezi sebou.

Pravidla – Míč lze získat chycením za letu, nebo zdvihnutím ze země, nelze ho protihráči vytrhnout z ruky. Kdo má míč, nemůže s ním běhat, může ho jen nahrávat hodem nebo podáním. Bod se získá tak, že se tým prokombinuje na soupeřovu žíněnku, kam položí míč.

Čas: 20 minut

- Zklidnění – hra Mrkaná

Děti sedí v kruhu. Určené dítě (později klidně více libovolných dětí) se snaží mrknutím na konkrétního kamaráda probudit jeho pozornost a vyměnit si s ním místo.

Čas: 4 minuty

- Protažení

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 5 minut

4.6.8 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 60 minut
- Počet dětí: 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Soutěžní
- Typ tréninku: Specializovaný trénink brankářů na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, kužele

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3); 2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5); 3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10); 4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10); 5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3); 6. Rozkmitání nohy v kyčli do

stran u zdi (10x na každou nohu); 7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu); 8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- Domino

Popis aktivity:

Brankáři utvoří dvě skupiny po čtyřech, ve skupině stojí vedle sebe bokem, vzdálení přibližně tři metry, začínají v rozkleku. První gólman ze skupiny vstává do základního postoje, přesouvá bokem k druhému brankáři ve skupině a předává mu štafetu tím, že opět provede rozklek. Takto se to opakuje, dokud čtvrtý brankář nedojde na konec „dráhy“, odkud se štafeta rozjíždí na druhou stranu. Dvakrát „dráhu“ projedeme s důrazem na provedení, třetí bude závod mezi skupinami.

Čas: 8 minut

- Střelba

Popis aktivity:

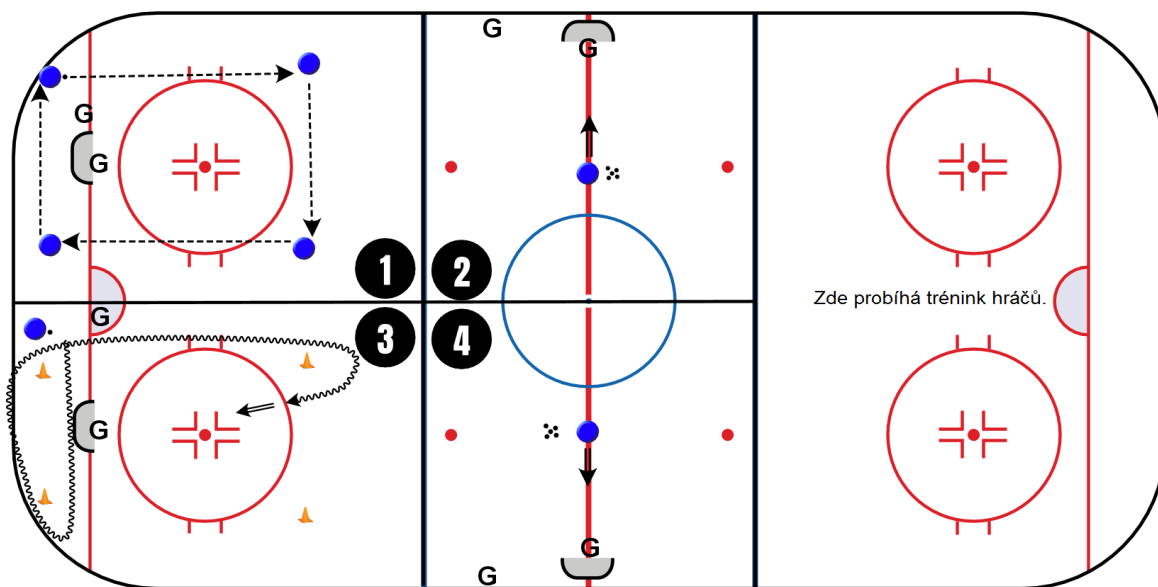
Na každého brankáře určený střelec vysílá patnáct střel na lapačku, patnáct střel na vyrážecku a patnáct střel na nohy.

Čas: 10 minut

- Trénink na stanovištích

Brankáři jsou rozdělení ve dvojicích na čtyřech stanovištích. Na každém stanovišti pracují šest minut, pak mají minutu na přesun a napití. Každý brankář vždy 45 s chytá a pak 45 s odpočívá (opakuje se 3x). Pokud je na stanovišti potřeba asistence hráčů, snažíme se prostrídat co nejvíce hráčů v průběhu tréninku.

Obr. č. 15: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 8



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Hráči jsou rozmístěny do obdélníku tak, že dva stojí za brankou a dva na vrcholu kruhu. Hráči si postupně mezi sebou nahrávají míček, brankář se přesouvá s nahrávkami. Hráči před nahrávkou počkají, než se brankář přesune. Střídáme směr přihrávek. Každý brankář „odchytá“ jednou oba směry a přepouští místo druhému (4x).

Stanoviště 2

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely na ruce. Brankáři mezi sebou soutěží, kdo pochyťá víc střel. Poražený provede pětkrát rozklek.

Stanoviště 3

Hráč s míčkem začíná cvičení v rohu za brankou, běží ke vzdálenějšímu kuželu za brankou, obíhá ho, vrací se k bližšímu kuželu za brankou. Od něho vybíhá ke kuželu na vrcholu kruhu na téže straně, obíhá ho a zakončuje na brankáře. Brankář celou dobu sleduje pohyb hráče s míčkem, hýbe se dle něho v brance, hru za brankou sleduje přes rameno. Hráč s míčkem střídá strany, ze kterých zakončuje. Každý brankář odchytá jednou oba směry a přepouští místo druhému (4x).

Stanoviště 4

Střelec stojí proti brankáři, střílí mu středně prudké střely na nohy. Brankáři mezi sebou soutěží, kdo pochytá víc střel. Poražený provede pětkrát leh na břicho a vztyk do základního postoje.

Čas: 28 minut

- Řízený zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 3+1 v pásmu. Hráči střídají průběžně za hry, brankáři po 3 minutách. Po 6 minutách se píská pauza na pití. Hra je v průběhu zastavována a jsou vysvětlovány situace – jak je lépe zahrát, co se povedlo.

Čas: 14 minut

- Protažení

Protažení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.9 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 75 minut
- Počet dětí: 27 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Soutěžní
- Typ tréninku: Obecný trénink na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, barevné kužele

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3);
2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5);
3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10);
4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10);
5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3);
6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu);
7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu);
8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- První aktivita tréninkové jednotky

Brankáři:

Určení střelci střílí na brankáře lehké a středně prudké střely. 10x na lapačku, 10x na vyrážecíku a 10x na nohy.

Hráči:

Razítka – Hráči ve středním pásmu rozmístí své hole. U každé hole budou provádět zadaný cvik. 1. Hráči startují ze středového kruhu, u každé hole provedou dřep a snaží se co nejrychleji vrátit do středového kruhu; 2. Hráči startují ze středového kruhu,

u každé hole si lehnou na břicho a snaží se co nejrychleji vrátit do středového; 3. Hráči startují ze středového kruhu, deset holí přeběhnou po čtyřech, a co nejrychleji se vrátí zpět do středového kruhu.

Dvě kolečka s míčkem – hráči si berou hůl a míček a běží dvě kolečka podél mantinelu kolem hřiště. V prvním kole na písknutí couvají, na další písknutí běží opět popředu. V druhém kole utvoří dvojice a přihrávají si.

Čas: 7 minut

- Cvičení na zavedení – Střelba z běhu

Popis aktivity:

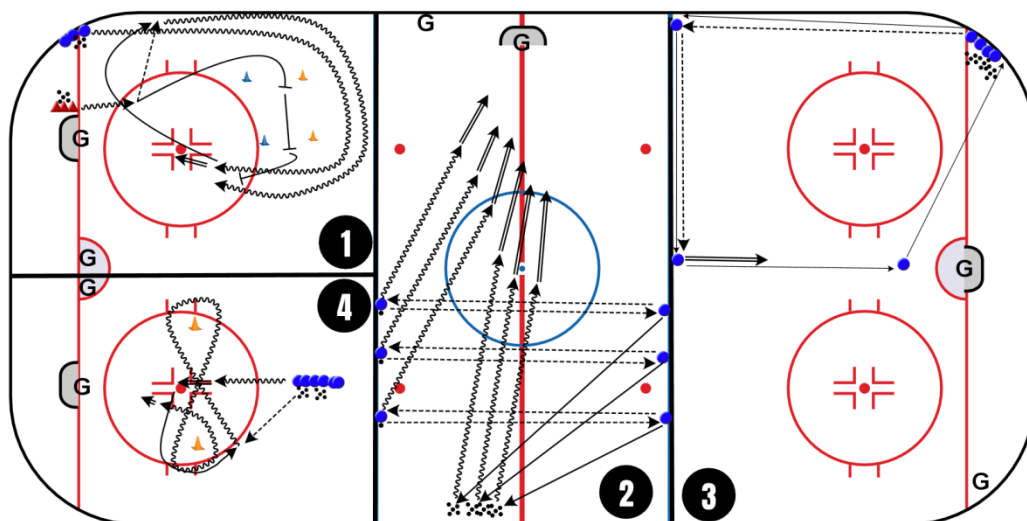
Hráči se rozdělí do čtyř skupin ke každé brance, každá skupina se ještě rozdělí na polovinu, jedna polovina stojí na modré čáře u mantinelu a druhá polovina stojí na modré čáře vprostřed. Cvičení začíná hráč s míčkem u mantinelu, přihrává míček po modré čáře do druhé poloviny, tam si ho hráč zpracovává, běží na brankáře a střílí z vrcholu kruhu. Brankář cvičení začíná postavený proti hráči s míčkem, přesouvá se s nahrávkou a chytá zakončujícího hráče. Strany se střídají, hráči čekají, dokud není brankář opět postaven proti hráči s míčkem. Šestkrát z každé strany, poté šestkrát z každé strany v rychlejším tempu (nečeká se na postavení brankáře) se střelbou na ruce.

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Hráči se rozdělí do pěti skupin, brankáři do dvojic. Na každém stanovišti hráči trénují osm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště. Jedno stanoviště je vzhledem ke kapacitě hřiště postaveno i mimo hřiště. Brankáři se ve dvojici na stanovištích střídají po minutě. Stanoviště obcházejí v opačném směru nežli hráči, účastní se jen stanovišť na hřišti.

Obr. č. 16: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 9



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Útočník (kolečko) si bere míček, vybíhá, obíhá oranžové kužele a zakončuje. Po střele si nabíhá oblouk k mantinelu, dostává nahrávku od obránce (trojúhelník), přebírá míček a vybíhá oblouk za oranžové kužele. Obránce po rozehře obíhá modré kužele a „navazuje“ pohyb útočníka. Situace jeden na jednoho, kdy útočník se snaží prosadit kličkou přes obránce, který se tomu snaží zabránit. Hráči si střídají posty.

Stanoviště 2

Hráči utvoří dvojice, stoupnou si proti sobě na modré čáry, mají jeden míček ve dvojici, zbytek míčků je u mantinelu na druhé straně než je branka. Hráči si mezi sebou nahrávají po zemi z hole na hůl. Na písknutí (cca po 45 s) hráči u kterých zrovna byl míček, běží směrem na branku a postupně zakončují, hráči kteří při pískání míček neměli, si pro něj běží k mantinelu, berou si ho a běží zakončovat postupně na branku. Brankáři se vystřídají a opakuje se to.

Stanoviště 3

Přihraj a běž – hráči jsou rozmístěni dle obrázku výše, cvičení začíná hráč v rohu hřiště. Nahrává na modrou čáru spoluhráči a vyběhne na jeho místo. Nahrávka po modré čáře na třetího hráče, nahrávající běží na jeho místo. Třetí hráč přebírá míček do pohybu, běží směrem k brance a zakončuje, po střele se řadí do rohu hřiště.

Stanoviště 4

Hráči stojí v zástupu na modré čáře proti brance, před sebou mají dva kužele. Vybíhá první ze zástupu, střílí na brankáře. Po střele obíhá zvolený kužel, dostává nahrávku od druhého ze zástupu, přebírá míček, běží osmičku mezi kužely a zakončuje podruhé.

Stanoviště 5

Závody dvojic na 20 m – Hráči jsou bez helem, rukavic a hokejek. Utvoří si dvojice (ideálně stejně rychlé). Na povel dvojice vybíhá a závodí na 20 m. Po doběhu mají 40 s na odpočinek a pak běží další běh. Kdo z dvojice získá méně bodů, provede tři angličáky.

Čas: 50 minut

- Zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 3+1 v pásmu (v jednom pásmu jsou 4 brankáři a 13 hráčů, v druhém 4 brankáři a 14 hráčů), po minutě se píská letmé střídání (včetně brankářů).

Čas: 10 minut

- Protážení

Protážení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.10 Trénink – hala

- Doba tréninku: 90 minut
- Počet dětí: 15 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrocyklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Všeobecná sportovní příprava
- Pomůcky: Žíněnky, hrací kostky, mety, míče, basketbalové míče, basketbalový koš, kužele

Náplň tréninku:

- Rozehřátí – hra Člověče, nezlob se

Popis aktivity:

Hráči se rozdělí do šesti družstev a rozmístí se do rohů tělocvičny a ke zdi na krátkých stranách. V družstvu si rozdají čísla. Uprostřed tělocvičny je žíněnka s kostkami. Vždy jeden z družstva běhá a druhý předcvičuje ostatním. Na pokyn první z družstva vybíhá k žíněnce a hází si kostkou, zatímco druhý z družstva předcvičuje libovolný cvik (dřep, panák, výskok...) dokud se jednička nevrátí (pak se úkoly posouvají). Při hodu kostkou v případě sudého čísla hráč běží dvě kola kolem tělocvičny, v případě lichého čísla hráč běží tři kola. První tým se všemi doběhnuvšími členy vyhrál.

Čas: 10 minut

- Protažení dle předcvičování trenéra

Popis aktivity:

1. Kruhy pažemi 6x (neprohýbat v bedrech); 2. Kroužit v bocích, na každou stranu 8x; 3. Vzpor klečmo – vyhrbit, počítat do 8, ruce dopředu – protáhnout hrudník k zemi, počítat do 8, opakovat 3x; 4. Vzpor dřepmo zánožný, výdrž do 5, na každou nohu 3x; 5. Turecký sed, úklon (hýždě na zemi), vydržet do 5, opačně, opakovat 4x; 6. Leh na zádech – přednožit pokrčmo, přitáhnout kolena k hlavě, nešvihat, opakovat 10x; 7. Vzpor sedmo, zvednout pánev, výdrž do 5, opakovat 5x; 8. Vzpor klečmo – zanožit levou nohu – vzpažit pravou ruku, výdrž do 5, provést opačně, opakovat 4x.

Čas: 5 minut

- Hra – Chobotnička

Popis aktivity:

Dva hráči se určí jako chobotničky, zbytek hráčů se rozdělí do čtyř družstev (pirátských tlup) a stoupnou si do rohu tělocvičny. Do středového kruhu (území chobotniček) se umístí mety a míče, mety mají jiné bodové ohodnocení než míče. Po spuštění hry vybíhá vždy jeden pirát z každé tlupy a snaží se ukrást (jen) jeden objekt. Pokud se ho chobotnička dotkne, vrací se do skupiny bez lupu. Po návratu běžce vybíhá další z tlupy. Vítězí tým s nejvíce body.

Varianta 2: Pirátské tlupy si mohou krást lup i navzájem.

Hrajeme dvakrát až třikrát.

Čas: 10 minut

- Trénink na stanovištích

Děti se rozdělí do čtyř skupin, v každé skupině jsou dva brankáři. Na každém stanovišti hráči trénují sedm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště.

a. Kotouly

Děti procvičují kotouly vpřed a vzad dle vlastní volby, trenér na ně dohlíží a opravuje je. Druhou polovinu určeného času se věnujeme nácviku kotoulu letmo.

b. Basketbal

Děti procvičují zadané basketbalové dovednosti. 1. Driblink na místě; 2. Driblink mezi kužely; 3. Nahrávka ve dvojicích trčením a o zem; 4. Střelba na koš z místa

c. Obratnost

Hráči stojí v zástupu přibližně tři metry před žíněnkou, jeden hráč stojí tři metry za žíněnkou a drží míč. Vybíhá první ze zástupu, na žíněnce dělá kotoul vpřed, vymění si hodem míč s hráčem za žíněnkou, otáčí se, dělá kotoul vpřed, běží si plácnout s druhým hráčem v zástupu, otáčí se a sprintem běží na místo hráče s míčem a přebírá jeho roli. V tu chvíli startuje druhý hráč ze zástupu a provádí to samé.

d. Stoj na rukou

Hráči utvoří trojice, jeden z trojice cvičí, zbylí dva mu poskytují pomoc a záchranu. 1. Hráči se do stoje na rukou dostanou ručkováním o žebřiny; 2. Hráči provádí stoj na

rukou výkrokem levé (pravé) a zanožením druhé nohy s dopomocí spoluhráčů, kteří ho zpočátku drží za nohy (tedy nad těžištěm).

Čas: 36 minut

- Basketbal

Popis aktivity:

Hráče rozdělíme na čtyři týmy. Vždy dva týmy proti sobě sehrají dva poločasy po dvou minutách na střídačku. Snažíme se v rámci času prostrídat týmy mezi sebou. Snažíme se dbát hlavně na pravidlo o krocích a o přerušovaném driblingu.

Čas: 20 minut

- Zklidnění – Tichá pošta

Děti se posadí do kruhu a šeptem si posílají slovo. Začíná určený hráč a jeho slovo se beze změny musí dostat kolem celého kruhu. Pokud se to nepodaří, hráči na 30 s zaujmou vzpor ležmo.

Čas: 4 minuty

- Protahení

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 5 minut

4.6.11 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 60 minut
- Počet dětí: 8 brankářů
- Tréninkový mikrocycklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Specializovaný trénink brankářů na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, kužele, malé mantinely, malé branky

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3);
2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5);
3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10);
4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10);
5. Vzpažení a úklon ve stoji zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3);
6. Rozkmitání nohy v kyčli do stran u zdi (10x na každou nohu);
7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu);
8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- Domino

Popis aktivity:

Brankáři utvoří dvě skupiny po čtyřech, ve skupině stojí vedle sebe bokem, vzdálení přibližně tři metry, začínají v rozkleku. První gólman ze skupiny vstává do základního postoje, přesouvá bokem k druhému brankáři ve skupině a předává mu štafetu tím, že opět provede rozklek. Takto se to opakuje, dokud čtvrtý brankář nedojde na konec „dráhy“, odkud se štafeta rozjíždí na druhou stranu. Dvakrát „dráhu“ projedeme s důrazem na provedení, třetí bude závod mezi skupinami.

Čas: 8 minut

- Osmičky

Popis aktivity:

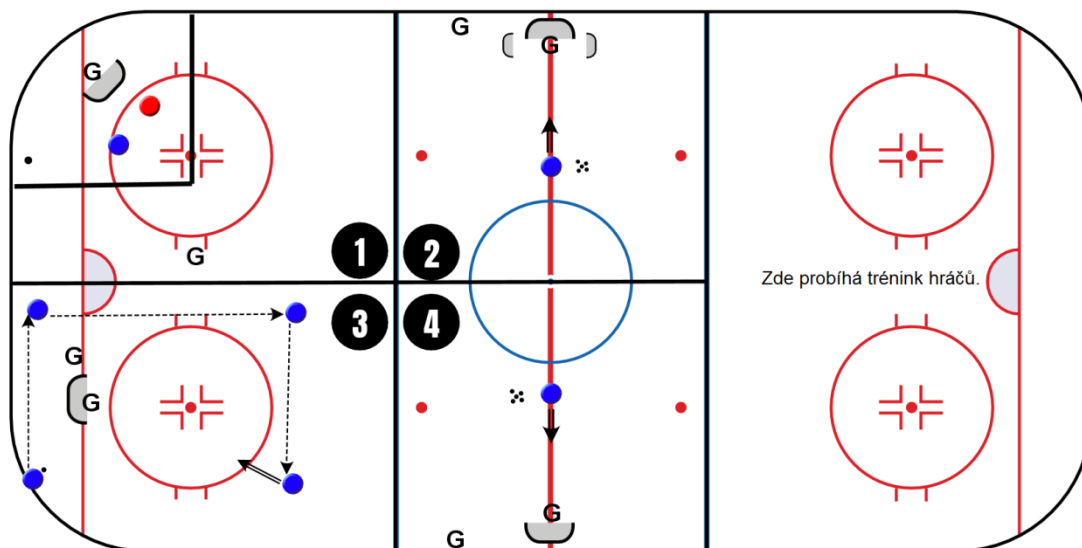
Brankáři jsou ve dvojici. První z dvojice začíná v rozkleku mezi kužely a jeho úkolem je se po 30 s pohybovat po dráze připomínající číslici osm mezi kužely. Na pěti místech dráhy (před kužely, za kužely a mezi kužely) provádí rozklek. Po každém rozkleku mu druhý brankář z dvojice ukazuje směr, kterým má v dráze pokračovat. Po 30 s si mění role. Každý z dvojice pětkrát.

Čas: 10 minut

- Trénink na stanovištích

Brankáři jsou rozděleni ve dvojicích na čtyřech stanovištích. Na každém stanovišti pracují pět minut, pak mají minutu na přesun a napití. Každý brankář vždy 40 s chytá a pak 40 s odpočívá (opakuje se 3x). Pokud je na stanovišti potřeba asistence hráčů, snažíme se prostrídat co nejvíce hráčů v průběhu tréninku.

Obr. č. 17: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 11



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Branka je otočena směrem k mantinelu, prostor za brankou je ohrazen malými mantinely. Cvičení startuje vhozením míčku mezi dva hráče stojící za brankou, kteří se

snaží natlačit před brankáře a dát gól. Brankář si hlídá situaci za brankou pohledem přes rameno, přesouvá se s přesunem hry a snaží se nedostat gól. Po 30 s se střídají brankáři i hráči.

Stanoviště 2

Střelec stojí proti brankáři a střílí mu středně prudké střely po zemi mezi betony. Brankář celou dobu na střelu čeká v rozkleku a snaží se střely vyrážet holí na střídačku do malých branek umístěných vedle branky, ve které stojí.

Stanoviště 3

Hráči jsou rozmístěny do obdélníku tak, že dva stojí za brankou a dva na vrcholu kruhu. Hráči si postupně mezi sebou nahrávají míček, brankář se přesouvá s nahrávkami. Hráči před nahrávkou počkají, než se brankář přesune. Poslední z obdélníku (hráč na vrcholu kruhu) střílí na brankáře. Střídáme směr přihrávek. Každý brankář odchytá jednou oba směry a přepouští místo druhému (4x).

Stanoviště 4

Střelec stojí proti brankáři a střílí mu středně prudké střely do libovolných míst branky. Brankáři mezi sebou soutěží, kdo pochytá víc střel. Poražený provede pětkrát leh na břicho a vzytýk do základního postoje

Čas: 24 minut

- Řízený zápas

Popis aktivity:

Hraje se ve formátu 5+1 přes celé hřiště. Hráči i brankáři střídají po minutě. Hra je v průběhu zastavována a jsou vysvětlovány situace – jak je lépe zahrát, co se povedlo.

Čas: 18 minut

- Protažení

Protažení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v jednotlivých polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.12 Trénink – hřiště

- Doba tréninku: 75 minut
- Počet dětí: 27 hráčů a 8 brankářů
- Tréninkový mikrociklus: Všeobecně rozvíjející
- Typ tréninku: Obecný trénink na hřišti
- Pomůcky: 4 branky, hokejbalové míčky, malé branky, kužele, hadi

Náplň tréninku:

- Rozehřátí a protažení brankářů před tréninkovou jednotkou

Popis aktivity:

Rozehřátí probíhá před tréninkovou jednotkou mimo hřiště, brankáři jsou oblečeni v teplákových soupravách. Začíná libovolnou honičkou dle výběru brankářů (mrazík, baba, čertí ocásky, ...)

Protažení se skládá ze série zautomatizovaných cviků a probíhá na teplém místě (v šatnách):

1. V sedu pokrčmo střídavě tlačit koleno dovnitř k zemi (5x každá noha, napočítat do 3); 2. Sed mezi nohy (nechodit přes bolest, napočítat do 5); 3. Hluboký dřep roznožný (napočítat do 10); 4. „Placka“ (nejít přes bolest, napočítat do 10); 5. Vzpažení a úklon ve stojí zánožném (3x na každou stranu, napočítat do 3); 6. Rozkmitání nohy v kyčli do

stran u zdi (10x na každou nohu); 7. Kroužení v trupu (8x na každou stranu); 8. Kroužení v ramenou a v zápěstí (10x každá ruka).

Čas: 8 minut

- Rozehřátí – hra Plácaná

Popis aktivity:

Rozdělíme hráče i s brankáři na skupiny po sedmi a umístíme je do kruhů pro vhazování. Každý hráč v kruhu se snaží plácnout co nejčastěji ostatní, sám ale nechce být plácnutý. Hrajeme dvakrát 90 až 120 s dle intenzity pohybu hráčů.

Čas: 5 minut

- Úvodní aktivita

Brankáři:

Určení střelci střílí na brankáře lehké a středně prudké střely. 10x na lapačku, 10x na vyrážečku a 10x na nohy.

Hráči:

Hráči běží dvě kolečka podél mantinelu kolem hřiště. V prvním kole na písknutí provedou obrat o 360 stupňů, v druhém kole utvoří dvojice a přihrávají si.

Nahrávky ve dvojicích – hráči mají do dvojice jeden míček, stoupnou si proti sobě na modré čáry. Hráč s míčkem udělá tři kroky dopředu a nahrává. Hned po nahrávce couvá tři kroky zpět a přijímá nahrávku od druhého z dvojice, jenž nahrává po provedení tří kroků vpřed. Opakujeme po dobu 1 minuty, pak následuje pauza. (2x)

Čas: 7 minut

- Cvičení na zavedení – Rohy

Popis aktivity:

Hráči se rozdělí na čtyři party (jsou 4 branky), každá parta se u branky rozdělí ještě na polovinu. Každá polovina stojí opodál jedné tyče branky. Hráč vybíhá oblouk k modré čáře bez míčku, dostává nahrávku od protější tyčky, přebírá si míček a zakončuje. Činnost brankáře: Brankář začíná v postoji u tyče na straně nahrávajícího hráče, s nahrávkou se přesouvá a zaujímá postavení proti hráči, který bude zakončovat. Další

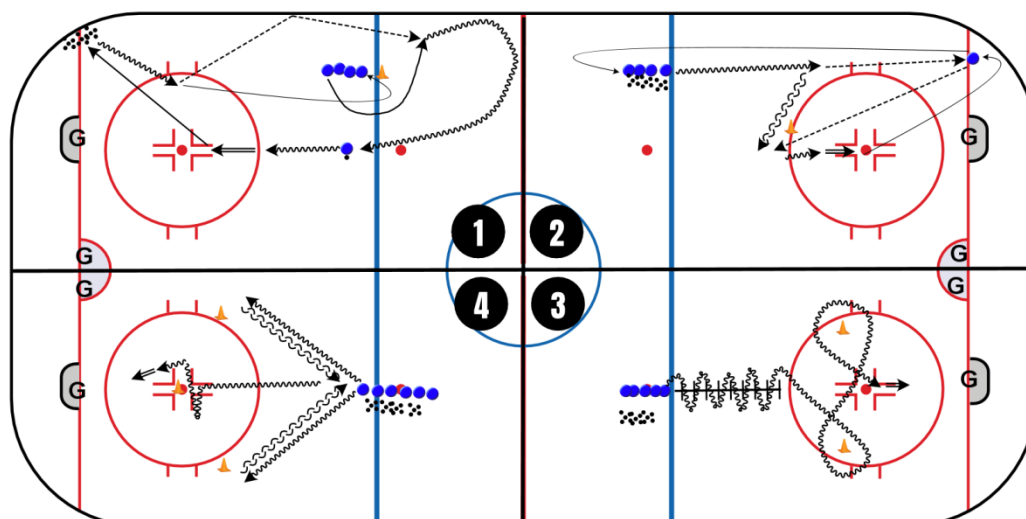
hráč vybíhá v momentě, kdy je brankář opět připraven u tyče. Z každé strany pětkrát, poté se zvýší tempo, již se nebude čekat na postavení brankáře.

Čas: 8 minut

- Trénink na stanovištích

Hráči se rozdělí do pěti skupin, brankáři do dvojic. Na každém stanovišti hráči trénují osm minut, následně mají dvě minuty na pití a přesun na další stanoviště. Jedno stanoviště je vzhledem ke kapacitě hřiště postaveno i mimo hřiště. Brankáři se ve dvojici na stanovištích střídají po minutě. Stanoviště obcházejí v opačném směru nežli hráči, účastní se jen stanovišť na hřišti.

Obr. č. 18: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 12



Zdroj: vlastní

Stanoviště 1

Hráč s míčkem stojí na modré čáře proti brankáři, hráči bez míčku stojí v zástupu na modré čáře kousek od mantinelu. Hráč s míčkem vybíhá proti brankáři, z vrcholu kruhu střílí, po střele běží do rohu, kde jsou míčky, bere si míček a vytahuje ho. V ten moment si obloukem k mantinelu naběhne první hráč ze zástupu u modré čáry, dostává nahrávku o mantinel, zpracovává ji, udělá dva kroky k červené čáře, otáčí hru směrem k brance a stává se z něj původní hráč na modré čáře.

Stanoviště 2

Hráči stojí v zástupu na modré čáře u mantinelu, jeden hráč stojí v rohu hřiště. Na vrcholu kruhu je umístěný kužel. Cvičení zahajuje hráč na modré čáře, vybíhá s míčkem k „čárkám“, nahrává hráči do rohu, po nahrávce couvá za kužel, dostává nahrávku od hráče z rohu a zakončuje. V případě vyrazení míčku brankářem doráží. Po zakončení akce si stoupá na místo hráče v rohu.

Stanoviště 3

Hráči stojí v zástupu na modré čáře proti brance, před sebou mají hada a dva kužele. Vybíhá první hráč ze zástupu, probíhá hada (snaží se míček prostrčit každou z mezer), probíhá „osmičku“ kolem kuželů, zakončuje, v případě vyrazení míčku brankářem doráží.

Stanoviště 4

Hráči stojí v zástupu na modré proti brance, před sebou mají tři kužele (dva na „čárkách“ na obvodu kruhu pro vhazování, jeden na bodu pro vhazování). Hráč vybíhá s míčkem k jednomu z bočních kuželů a couvá zpět. Pak běží k druhému z bočních kuželů a couvá zpět. Pak běží ke kuželu na bodu pro vhazování, naznačuje pohyb na forhendovou stranu, mění pohyb na stranu bekhendu, obíhá kužel a bekhendem zakončuje.

Stanoviště 5

Stanoviště se odehrává na malém hřišti. Zápas jeden na jednoho na malé branky bez brankářů. Cvičení začíná vhozením míčku do hřiště mezi dva hráče, kteří mají 30 s na to, aby dali více gólů než ten druhý. Po uplynutí času nastupuje další dvojice.

Čas: 50 minut

- Rybičky, rybáři

Popis aktivity:

Z hráčů a brankářů zvolíme rybáře. Rybář stojí na červené čáře, rybičky (zbytek hráčů) stojí na čáře brankové. Na zvolání „Rybičky, rybáři jedou.“ vybíhají rybáři proti rybičkám a snaží se jich co nejvíce pochytyat (dotknout se jich). Každá chycená rybička se stává rybářem. Hra končí, až není žádná rybička.

Čas: 5 minut

- Protahení

Protahení po tréninkové jednotce probíhá opět v teplákových soupravách mimo hřiště. Brankáři oběhnou tréninkový areál (cca 400 m) v pomalém tempu. Po doběhnutí se přesunou na teplé místo (do šaten), kde provedou závěrečný strečink.

Leh na zádech – hráči přednoží a předpaží. Vyklepat končetiny a povolit (3x)

Strečink – v polohách se snažíme napočítat do pěti, každou polohu opakujeme dvakrát, protahujeme se s výdechem, nejdeme přes bolest.

1. Úklon hlavy na obě strany (v sedu); 2. Jednu paži pokrčit v lokti a položit ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopit pokrčený loket, s výdechem přitáhnout loket k trupu (v sedu); 3. Ruka za hlavu, pokrčit ji v lokti. Druhou rukou pokrčený loket s výdechem tlačit směrem za hlavu a pak dolů (v sedu); 4. Úklon trupu na obě strany (v sedu); 5. Sed na patách; 6. Sed, s výdechem se snažíme dosáhnout ke špičkám; 7. „Placka“; 8. Leh, přitáhneme pravé koleno k hrudníku, vystřídáme nohy; 9. Leh vznesmo pokrčmo.

Čas: 10 minut

4.6.13 Docházka

Důležité k posouzení vlivu tréninkového plánu je i docházka jednotlivých brankářů. Pokud by se brankář účastnil jen jednoho tréninku týdně, tak se u něho nedá očekávat takový vliv tréninkového plánu, jako u brankáře, který absolvoval 100 % všech tréninků. Proto jsem si vedl na každém tréninku docházku. Nebylo to složité, neboť docházku všech hráčů si běžně vedeme.

Tab. č. 4: Docházka na tréninky

	D. P.	J. H.	J. K.	V. L.	T. P.	M. N.	K. P.	J. W.
10.2. - T	A	A	A	A	A	A	A	A
17.2.	A	A	A	A	A	A	A	A
19.2.	A	A	A	A	A	A	A	A
20.2.	A	A	A	A	A	A	A	A
24.2	A	A	A	A	A	A	N	A
26.2	A	A	A	A	A	A	A	N
27.2.	A	A	A	A	N	A	A	N
2.3.	A	A	N	A	A	A	A	A
4.3.	A	A	A	A	A	A	A	A
5.3.	A	A	A	A	A	A	A	A
9.3.	A	A	A	A	N	A	A	A
11.3.	A	A	A	A	N	A	N	A
12.3.	A	A	A	A	A	A	A	A
12.3. - T	A	A	A	A	A	A	A	A

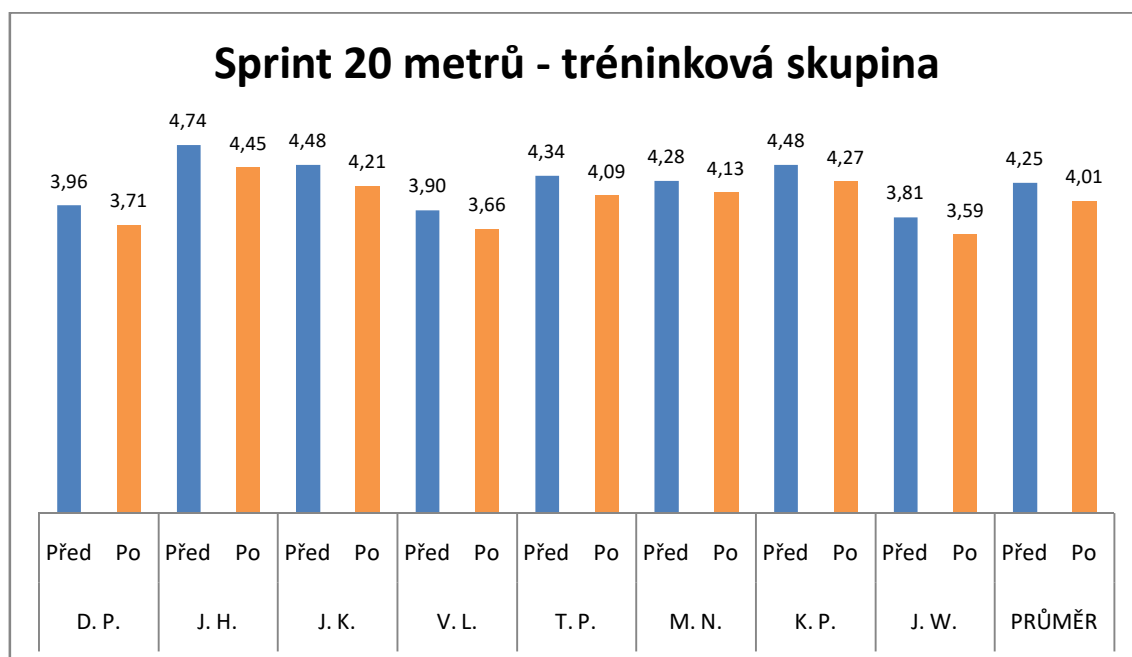
Legenda: T – den testování, A – zúčastnil se, N – chyběl.

Zdroj: vlastní

4.7 Výsledky

Do každého grafu jsou zaneseny výsledky prvního a druhého měření, dle příslušného testu a příslušné skupiny. V každém grafu také můžeme vidět průměrný výsledek skupiny v testu. V komentářích ke grafům se objevuje průměrné zlepšení jedince v daném testu uváděné v procentech, vypočítané vzorcem $[(100 * \text{původní hodnota} - \text{druhá hodnota}) \div \text{původní hodnota}]$. Výsledky jsou zaokrouhlené dle zaběhlé praxe pro zaokrouhlování čísel na desetiny.

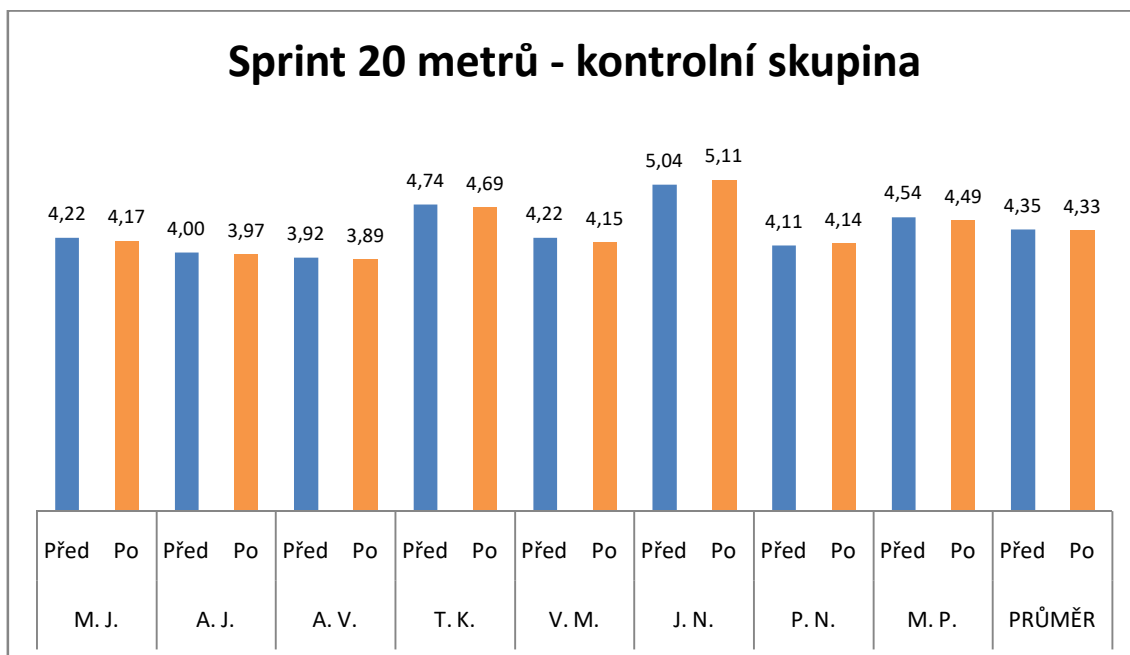
Graf. č. 1: Změny ve výsledcích sprintu na 20 metrů u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 1 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu sprint na 20 metrů, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 4,25 s, při druhém měření pak 4,01 s. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 5,5 %. Největšího zlepšení dosáhl subjekt J. H., který se zlepšil o 0,29 s. Nejmenšího zlepšení dosáhl subjekt M. N., který se zlepšil o 0,15 s.

Graf. č. 2: Změny ve výsledcích sprintu na 20 metrů u kontrolní skupiny

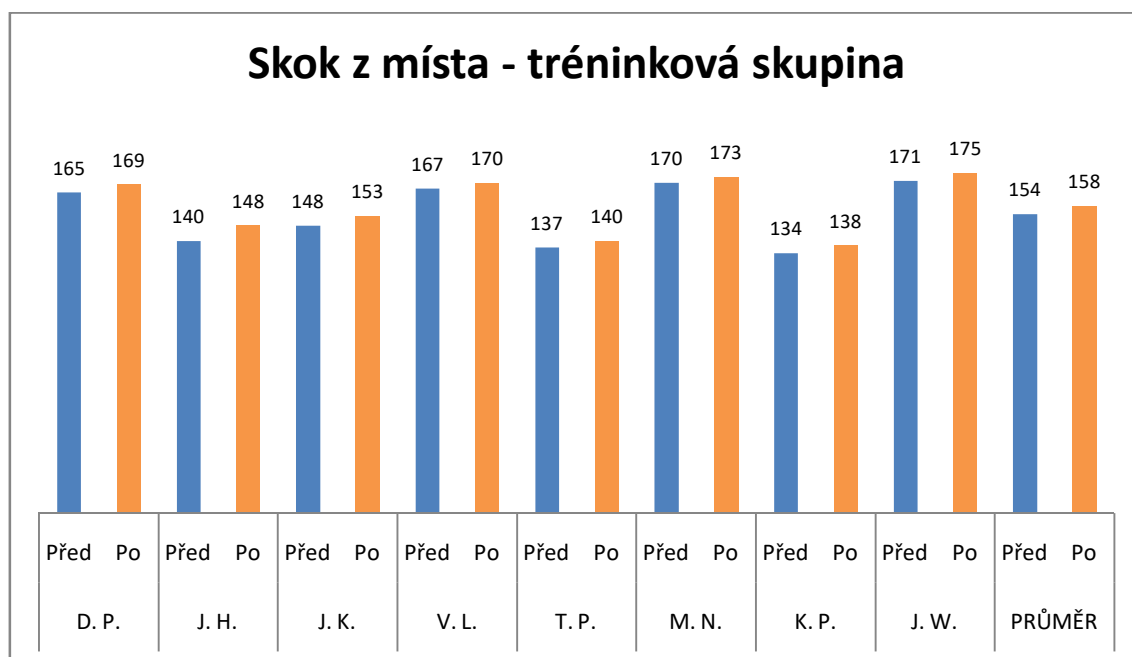


Zdroj: vlastní

V grafu 2 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu sprint na 20 metrů, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 4,35 s, při druhém měření pak 4,33 s. Šest testovaných subjektů se zlepšilo, dva subjekty při druhém měření dosáhly horšího výsledku. Průměrně zlepšení skupiny činí 0,6 %. Největší zlepšení vykázal subjekt V. M., který se zlepšil o 0,07 s, nejvíce se zhoršil subjekt J. N., který se zhoršil o 0,07 s.

Při porovnání grafů 1 a 2 vidíme, že tréninková skupina vykázala lepší naměřené hodnoty i větší průměrné zlepšení. Zatímco kontrolní skupina se v průměru zlepšila o 0,6 %, tréninková skupina se zlepšila o 5,5 %, což znamená, že tréninková skupina dosáhla o 4,9 % většího průměrného zlepšení, než skupina kontrolní. Nejpomalejšího času dosáhl subjekt J. N. z kontrolní skupiny, 5,11 s při druhém měření. Nejlepší čas měl subjekt J. W. z tréninkové skupiny, který při druhém měření úsek zaběhl za 3,59 s.

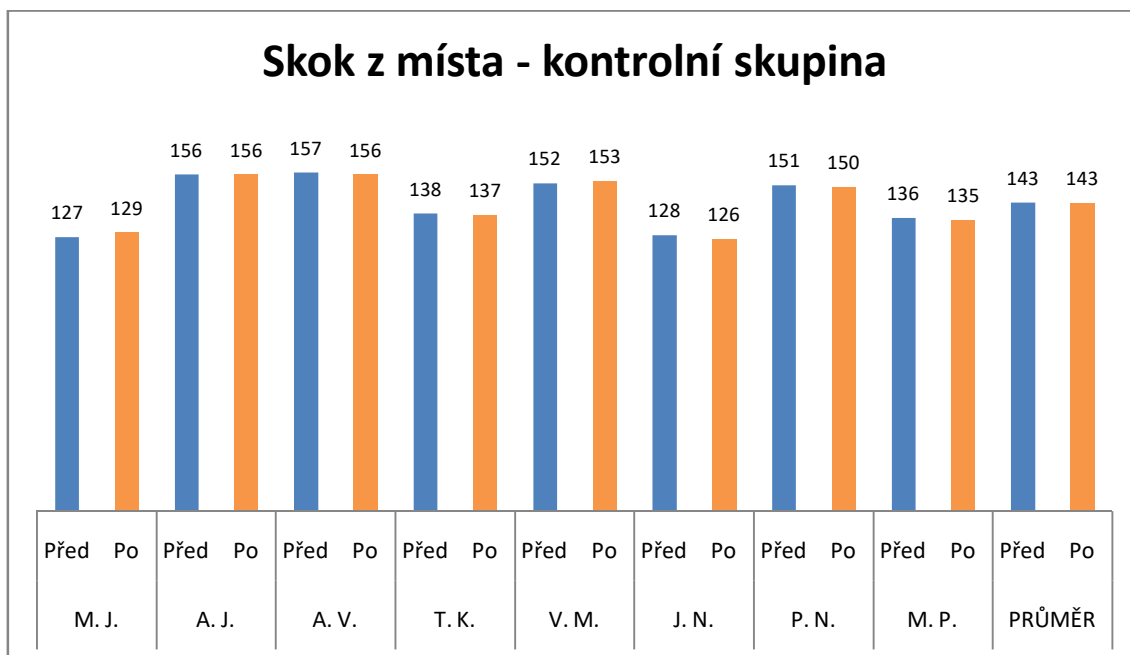
Graf. č. 3: Změny ve výsledcích skoku z místa u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 3 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu skok z místa, měřené v centimetrech. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 154 cm, při druhém měření pak 158 cm. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 2,8 %. Největšího zlepšení dosáhly subjekt J. H., který se zlepšil o 8 cm. Nejmenšího zlepšení dosáhly subjekty V. L., T. P. a M. N., které se zlepšily pouze o 3 cm.

Graf. č. 4: Změny ve výsledcích skoku z místa u kontrolní skupiny

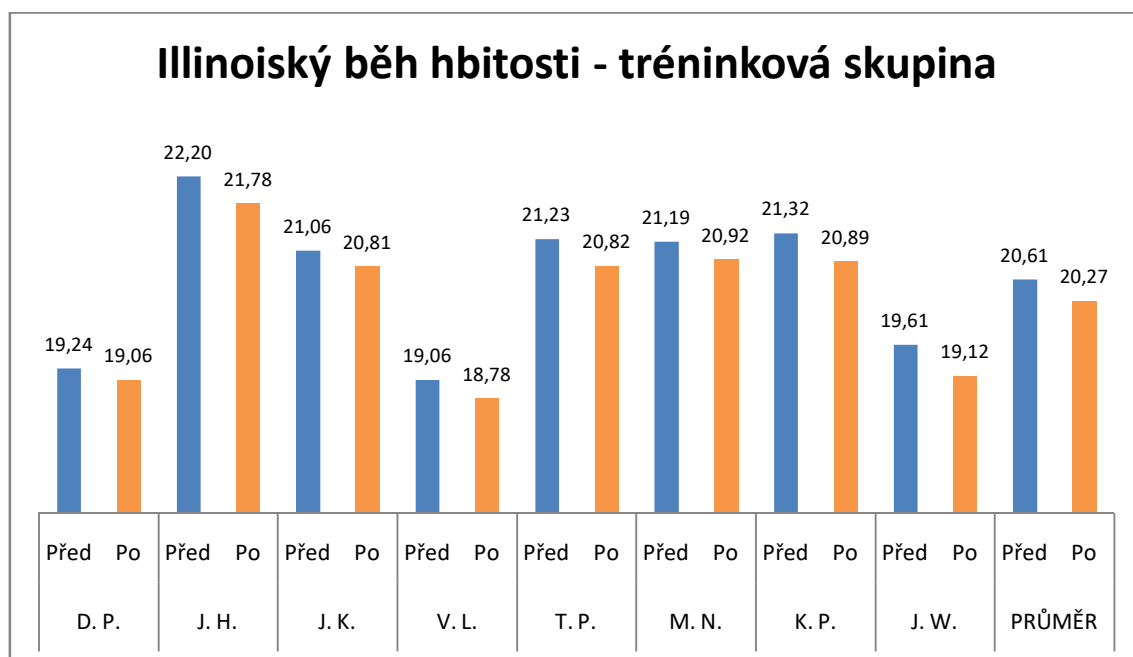


Zdroj: vlastní

V grafu 4 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu skok z místa, měřené v centimetrech. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 143 cm, při druhém měření také 143 cm. Dva testované subjekty se zlepšily, jeden subjekt zapsal shodné výkony a pět subjektů se zhoršilo. Průměrně se kontrolní vzorek zhoršil o 0,3 %. Největšího zlepšení dosáhl subjekt M. J., který se zlepšil o 2 centimetry. Největší zhoršení si připsal subjekt J. N., který se zhoršil o 2 centimetry.

Při porovnání grafů 3 a 4 vidíme, že tréninkový vzorek dosahuje lepších naměřených průměrných hodnot a i většího průměrného zlepšení. Zatímco kontrolní skupina se v průměru zhoršila o 0,3 %, tréninková skupina se zlepšila o 2,8 %, což znamená, že tréninková skupina dosáhla o 3,1 % většího průměrného zlepšení, než skupina kontrolní. Nejlepší výsledek zapsal subjekt J. W. z tréninkové skupiny, který při druhém testování skočil 175 cm. Nejhorší výsledek zapsal subjekt J. N. z kontrolní skupiny, který při druhém měření skočil pouze 126 cm.

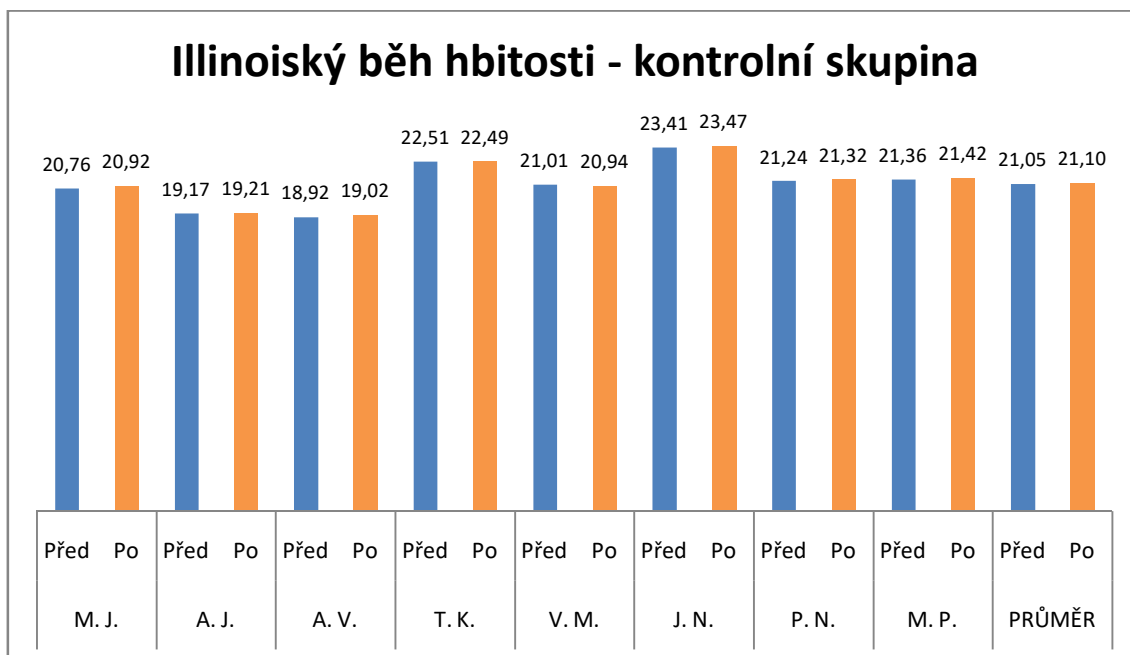
Graf. č. 5: Změny ve výsledcích illinoiského běhu hbitosti u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 5 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu illinoiský běh hbitosti, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 20,61 s, při druhém měření pak 20,27 s. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 1,7 %. Největšího zlepšení dosáhl subjekt J. W., který se zlepšil o 0,49 s. Nejmenšího zlepšení dosáhl subjekt D. P., který se zlepšil o 0,18 s.

Graf. č. 6: Změny ve výsledcích illinoiského běhu hbitosti u kontrolní skupiny

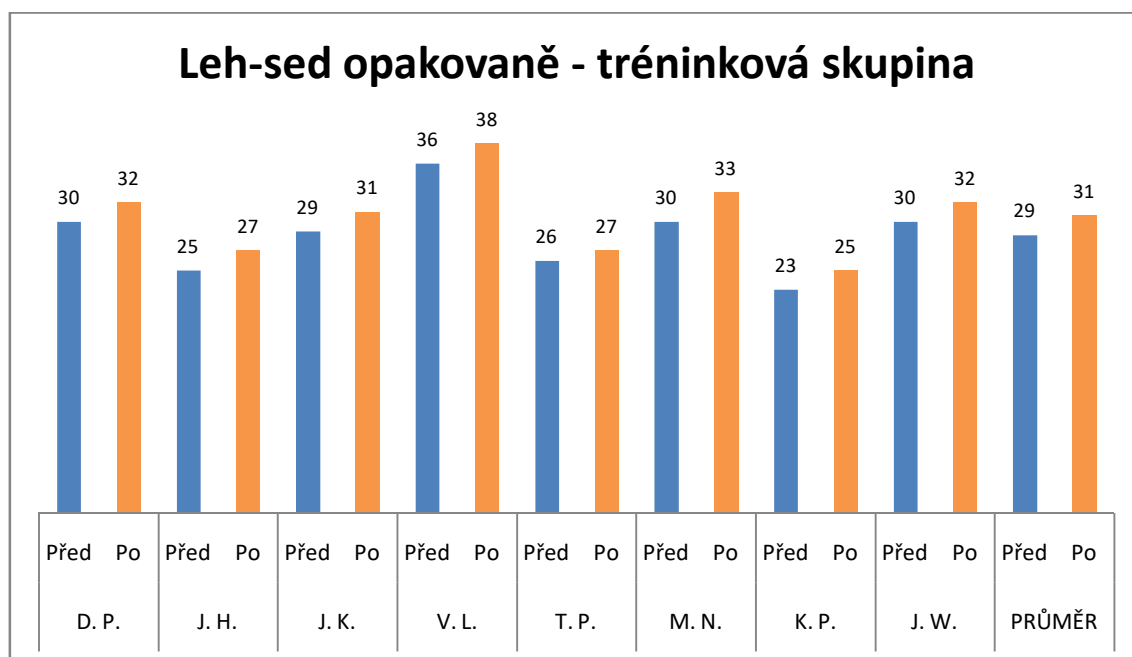


Zdroj: vlastní

V grafu 6 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu illinoiský běh hbitosti, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 21,05 s, při druhém měření pak 21,10 s, což znamená, že z hlediska průměrných výsledků došlo ke zhoršení skupiny při druhém testování. Dva testované subjekty se zlepšily, šest subjektů se zhoršilo. Průměrně došlo ke zhoršení o 0,3 %. Největší zlepšení zapsal subjekt V. M., který se zlepšil o 0,07 s. Největší zhoršení, konkrétně o 0,16 s, zaznamenal subjekt M. J.

Při porovnání grafů 5 a 6 vidíme, že tréninková skupina vykazuje lepší průměrné výsledky i větší průměrné zlepšení. Zatímco kontrolní skupina se o 0,3 % zhoršila, tréninková skupina se o 1,7 % zlepšila. To znamená, že tréninková skupina zapsala o 2 % větší zlepšení oproti kontrolní skupině. Nejlepšího výsledku dosáhl subjekt V. L. z tréninkové skupiny při druhém měření, který trať zaběhl za 18,78 s. Nejhorší výsledek zapsal subjekt J. N., který při druhém testování trať zaběhl za 23,47 s.

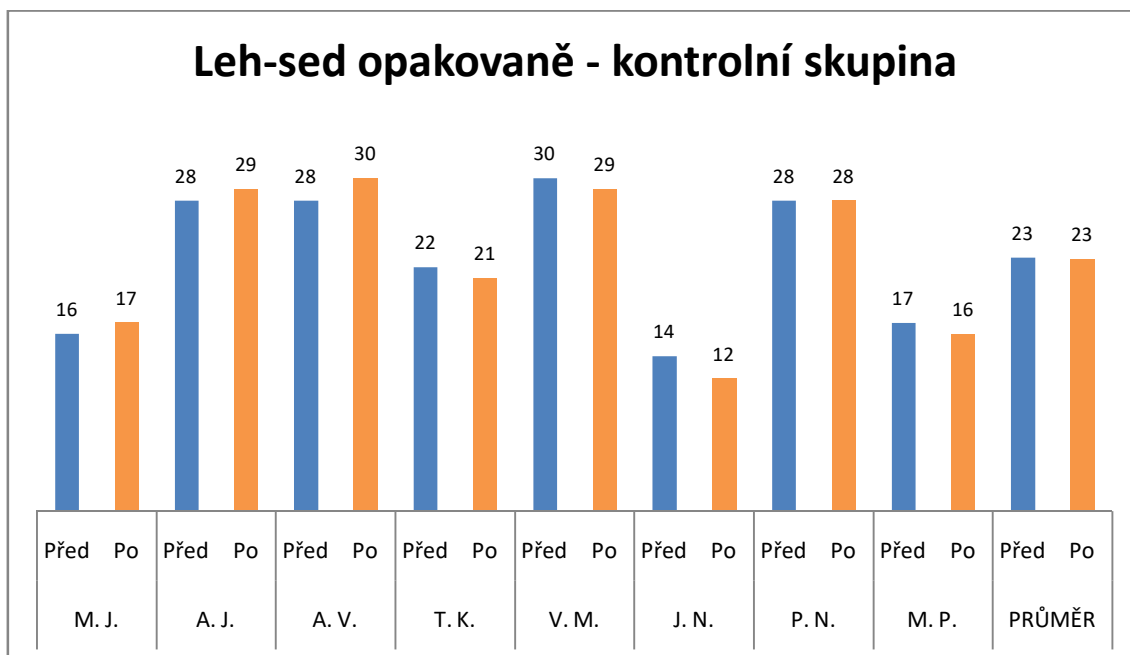
Graf. č. 7: Změny ve výsledcích leh-sedu opakovaně u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 7 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu leh-sed opakovaně, měřené v počtu opakování. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 29 opakování, při druhém měření pak 31 opakování. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 7%. Největší zlepšení zaznamenal subjekt M. N., který se zlepšil o 3 opakování. Nejmenšího zlepšení dosáhl subjekt T. P., který se zlepšil o jedno opakování.

Graf. č. 8: Změny ve výsledcích leh-sedu opakovaně u kontrolní skupiny

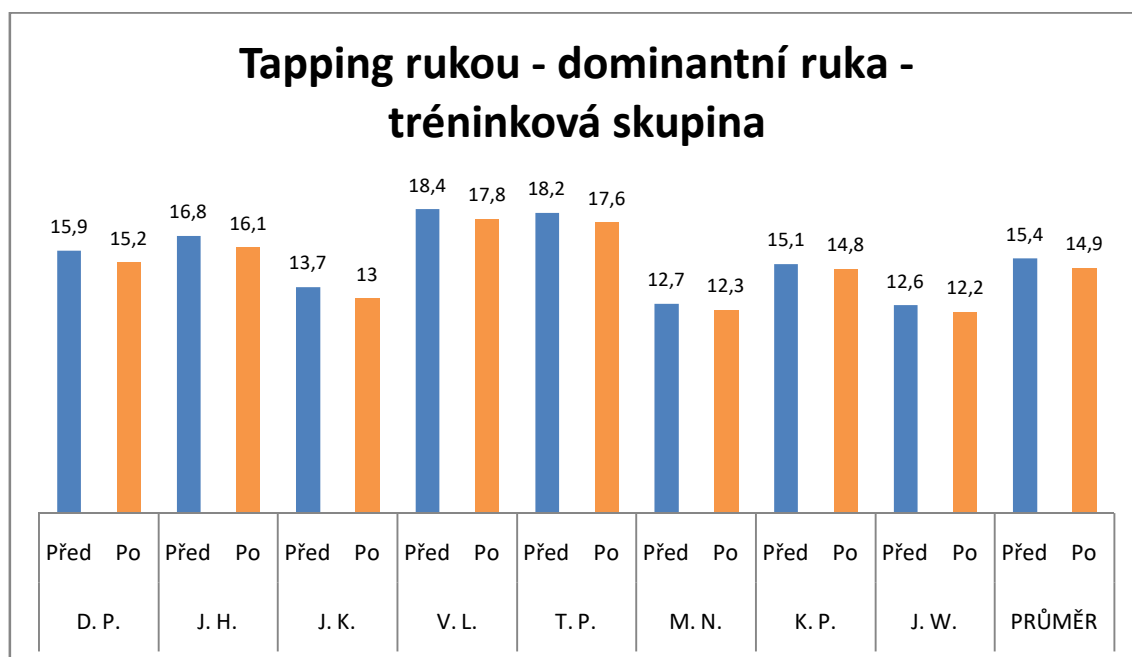


Zdroj: vlastní

V grafu 8 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu leh-sed opakovaně, měřené v počtu opakování. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 23 opakování, při druhém měření pak také 23. Tři testované subjekty se zlepšily, jeden v obou měřeních dosáhl stejného výsledku a 4 subjekty se zhoršily. Průměrně se testované subjekty zhoršily o 1,4 %. Největšího zlepšení dosáhl subjekt A. V., který se zlepšil o 2 opakování. Největšího zhoršení dosáhl subjekt J. N., který se zhoršil o 2 opakování.

Při porovnání grafů 7 a 8 vidíme, že tréninková skupina vykazuje lepší hodnoty i větší zlepšení než skupina kontrolní. Tréninková skupina dosáhla průměrného zlepšení 7 %, zatímco kontrolní skupina se o 1,4 % zhoršila, což znamená, že tréninková skupina se oproti skupině kontrolní zlepšila o 8,4 %. Nejlepšího výsledku dosáhl subjekt V. L. z tréninkové skupiny, který při druhém měření zvládl 38 opakování. Nejhorší výsledek zapsal subjekt J. N., který při druhém měření provedl 12 opakování.

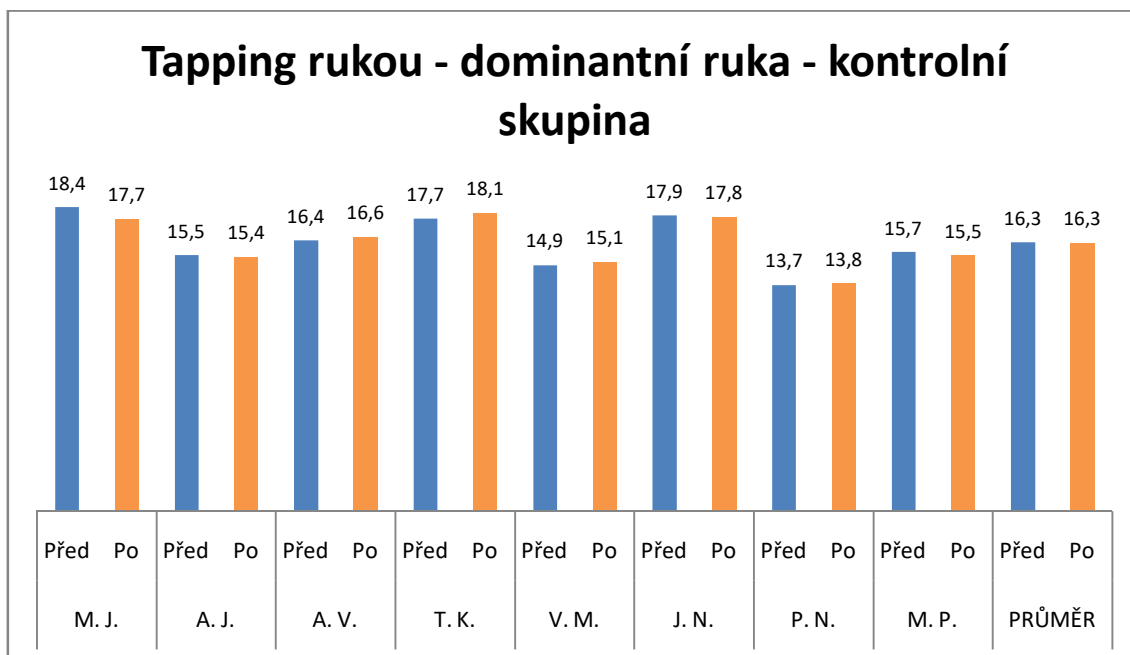
Graf. č. 9: Změny ve výsledcích tappingu dominantní rukou u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 9 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu talířový tapping dominantní rukou, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 15,4 s, při druhém měření pak 14,9 s. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 3,6 %. Největšího zlepšení dosáhly subjekt D. P., J. H. a J. K., které se shodně zlepšily o 0,7 s. Nejmenšího zlepšení dosáhl subjekt K. P., který se zlepšil o 0,3 s.

Graf. č. 10: Změny ve výsledcích tappingu dominantní rukou u kontrolní skupiny

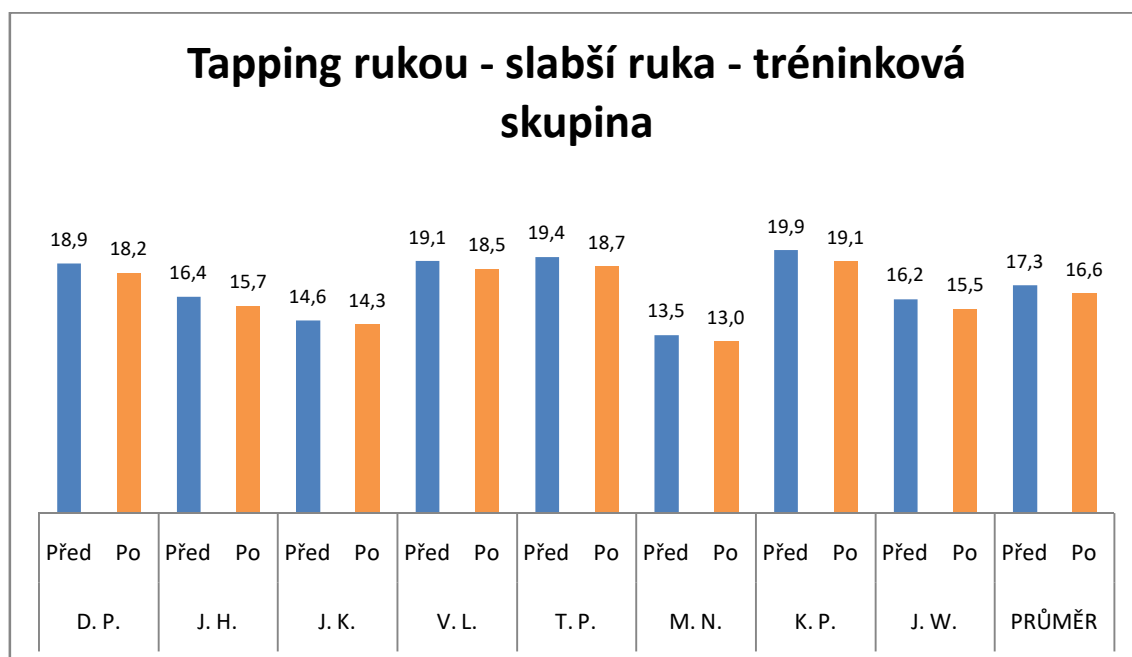


Zdroj: vlastní

V grafu 10 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu talířový tapping dominantní rukou, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 16,3 s, při druhém měření pak také 16,3 s. Čtyři testované subjekty se zlepšily a čtyři subjekty při druhém testování vykázaly horší výsledek. Jako skupina vykázaly průměrné zlepšení o 0,1 %. Největší zlepšení zapsal subjekt M. J., který se zlepšil o 0,7 s. Největší zhoršení zaznamenal subjekt T. K., který se zhoršil o 0,4 s.

Při porovnání grafů 9 a 10 vidíme, že tréninková skupina zaznamenala lepší průměrné výsledky i větší průměrné zlepšení. Tréninková skupina dosáhla průměrného zlepšení o 3,6 %, kontrolní skupina se zlepšila o 0,1 %, což znamená, že tréninková skupina zaznamenal o 3,5 % větší zlepšení než skupina kontrolní. Nejlepšího výsledku dosáhl subjekt J. W. z tréninkové skupiny, který při druhém testování dosáhl výsledku 12,2 s. Nejhorší výsledek si připsaly subjekty V. L. z tréninkové skupiny při prvním měření a subjekt M. J. z kontrolní skupiny při prvním měření, když shodně dosáhly výsledku 18,4 s.

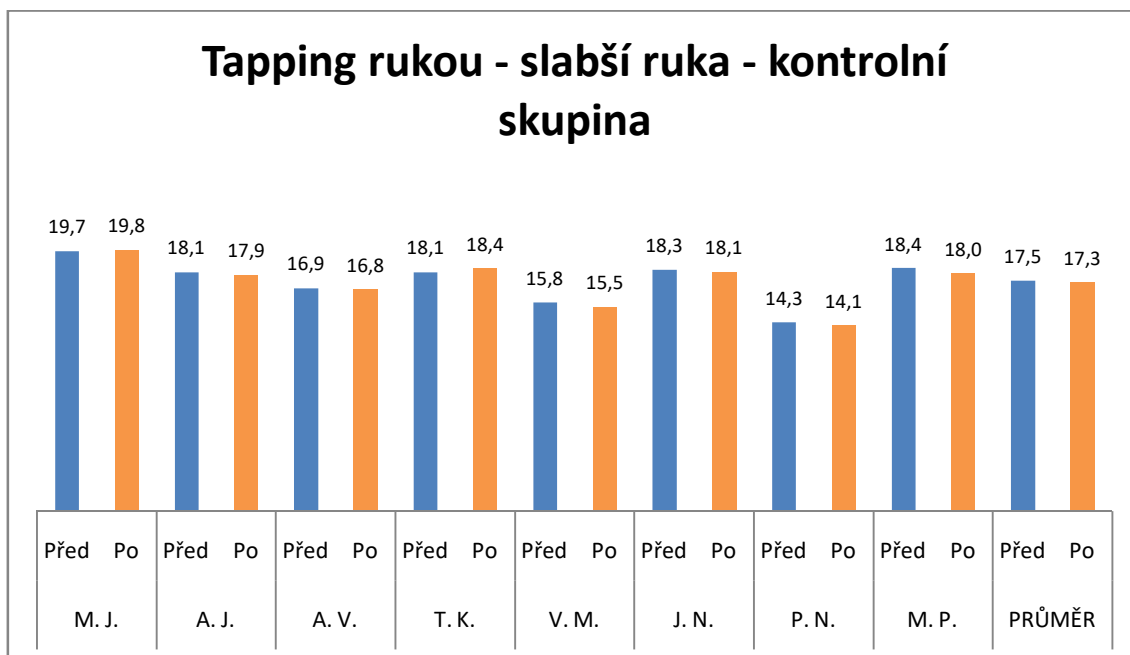
Graf. č. 11: Změny ve výsledcích tappingu slabší rukou u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 11 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu talířový tapping slabší rukou, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 17,3 s, při druhém měření pak 16,6 s. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrně o 3,6 %. Největšího zlepšení dosáhl subjekt K. P., který se zlepšil o 0,8 s. Nejmenšího zlepšení dosáhl subjekt J. K., který se zlepšil o 0,3 s.

Graf. č. 12: Změny ve výsledcích tappingu slabší rukou u kontrolní skupiny

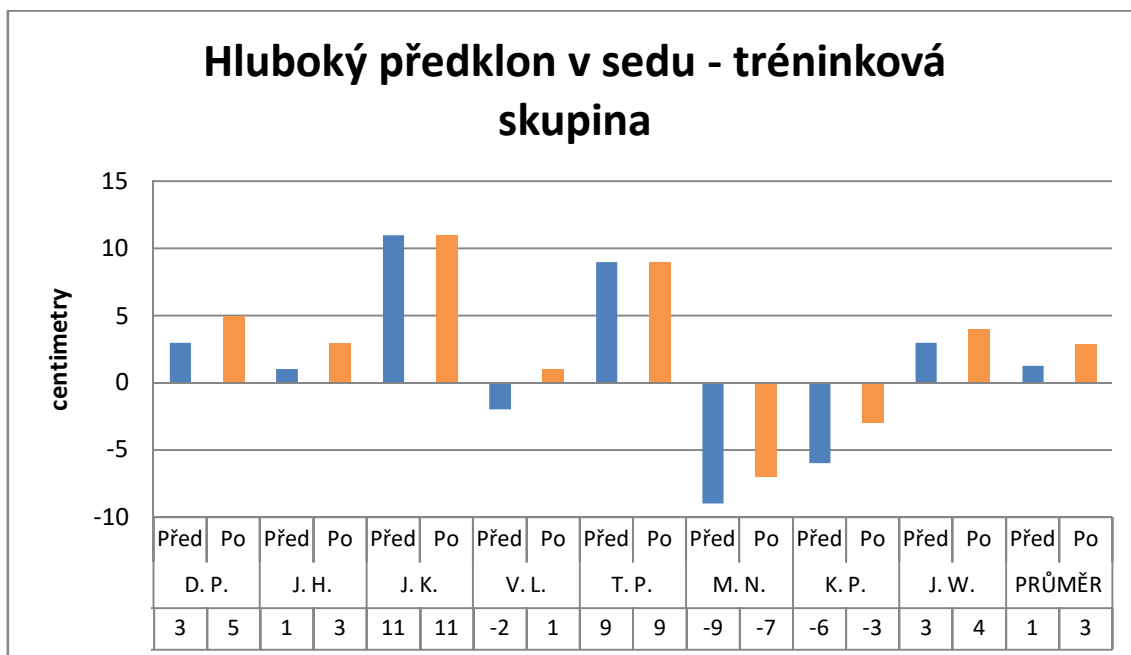


Zdroj: vlastní

V grafu 12 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu talířový tapping slabší rukou, měřené v sekundách. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 17,5 s, při druhém měření pak 17,3 s. Šest testovaných subjektů se zlepšilo, dva subjekty při druhém testování zaznamenaly horší výsledek. Průměrně se kontrolní skupina zlepšila o 0,8 %. Největší zlepšení zaznamenal subjekt M. P., který se zlepšil o 0,4 s. Největší zhoršení zapsal subjekt T. K., který se zhoršil o 0,3 s.

Při porovnání grafů 11 a 12 vidíme, že tréninková skupina dosáhla lepších průměrných hodnot i většího procentuelního zlepšení. Kontrolní skupina dosáhla zlepšení o 0,8 %, zatímco skupina tréninková se zlepšila o 3,6 %, což znamená, že tréninková skupina vykázala o 2,8 % větší procentuelní zlepšení než skupina kontrolní. Nejlepší výsledek zapsal subjekt M. N. z tréninkové skupiny, který dosáhl při druhém testování výsledku 13,0 s. Nejhorší výsledek má na svém kontě subjekt M. J. z kontrolní skupiny, který při druhém testování zapsal výsledek 19,7 s.

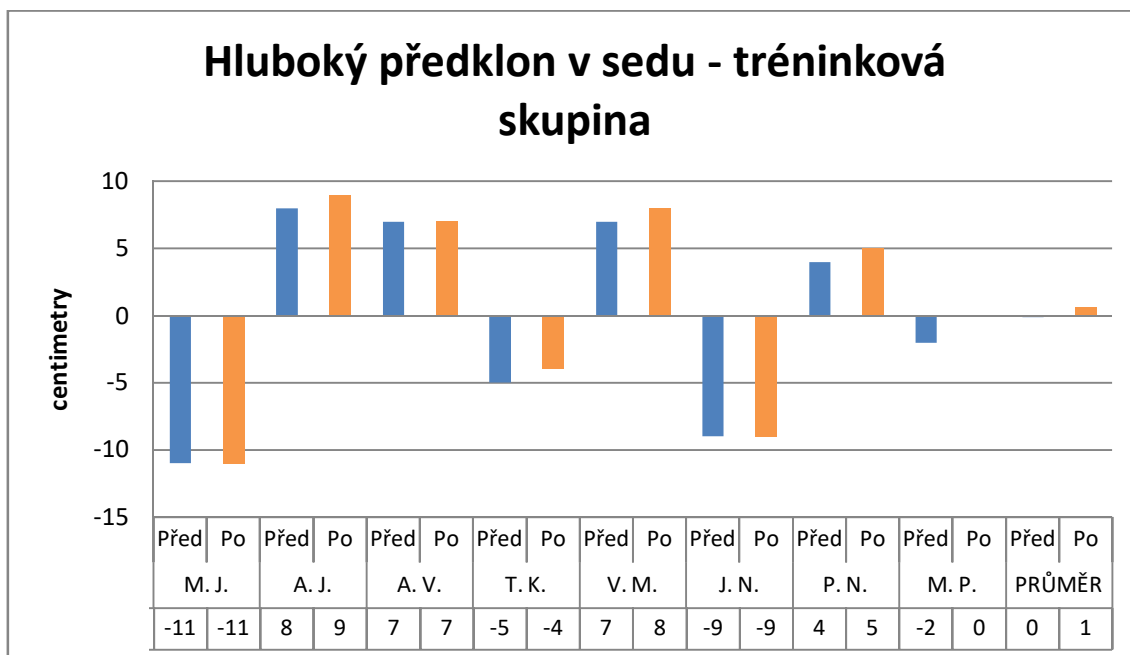
Graf. č. 13: Změny ve výsledcích hlubokého předklonu v sedu u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 13 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu hluboký předklon v sedu, měřené v centimetrech. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 1 centimetr dosahu za špičky, při druhém měření byl průměrný výsledek 3 centimetry dosahu za špičky. Šest testovaných subjektů se zlepšilo, dva subjekty zapsaly při obou testování stejný výsledek. Průměrné zlepšení činilo 2 centimetry. Největší zlepšení zaznamenaly subjekty V. L. a K. P., které se zlepšily o 3 centimetry. Naopak subjekty J. K. a T. P. se nezlepšily.

Graf. č. 14: Změny ve výsledcích hlubokého předklonu v sedu u kontrolní skupiny

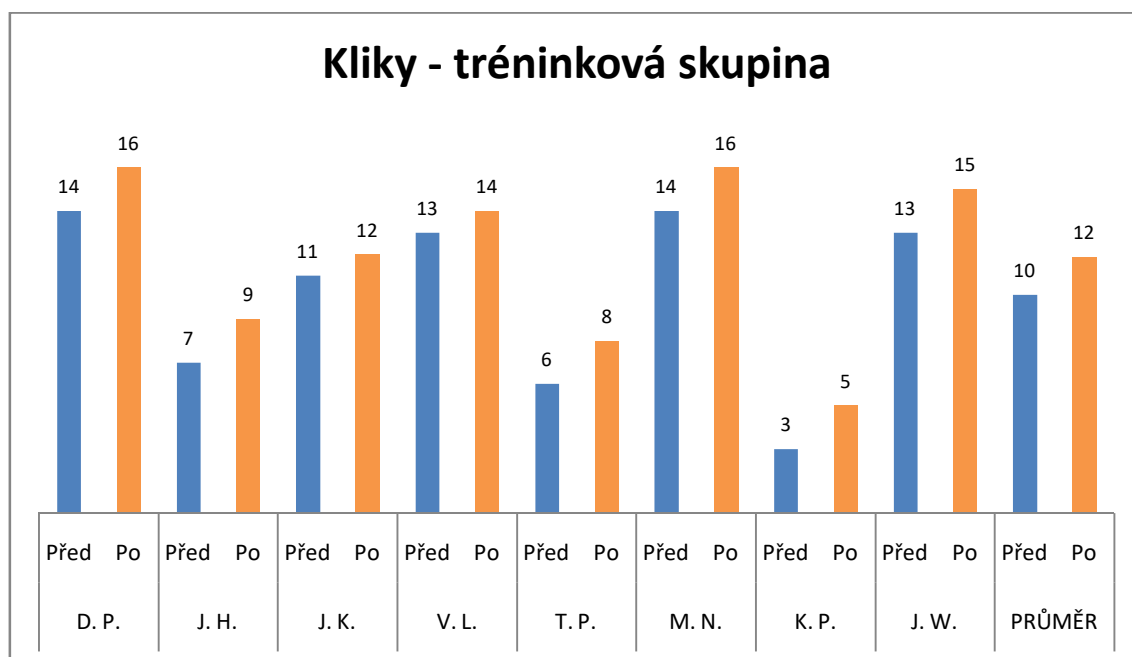


Zdroj: vlastní

V grafu 14 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu hluboký předklon v sedu, měřené v centimetrech. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl při zaokrouhlení na celé centimetry 0 cm, při druhém měření pak 1 cm za špičky, došlo tak k průměrnému zlepšení o 1 centimetr. Pět testovaných subjektů se zlepšilo a tři subjekty při obou testování vykazaly stejný výsledek. Největšího zlepšení dosáhl subjekt M. P., který se zlepšil o 2 cm. Naopak subjekty M. J., A. V. a J. N. dosáhly v obou testováních shodného výsledku.

Při porovnání grafů 13 a 14 vidíme, že subjekty tréninkové skupiny vykazují lepší průměrné naměřené hodnoty i větší průměrné zlepšení. Zatímco se kontrolní skupina zlepšila o 1 cm, tréninková skupina se zlepšila o 2 centimetry, což znamená, že dosáhla o 1 centimetr většího průměrného zlepšení než skupina kontrolní. Nejlepšího výsledku dosáhl subjekt J. K. z tréninkové skupiny, který dosáhl 11 cm za své špičky. Nejhorší výsledek si připsal subjekt M. J. z kontrolní skupiny, který o 11 centimetrů ke svým špičkám nedosáhl.

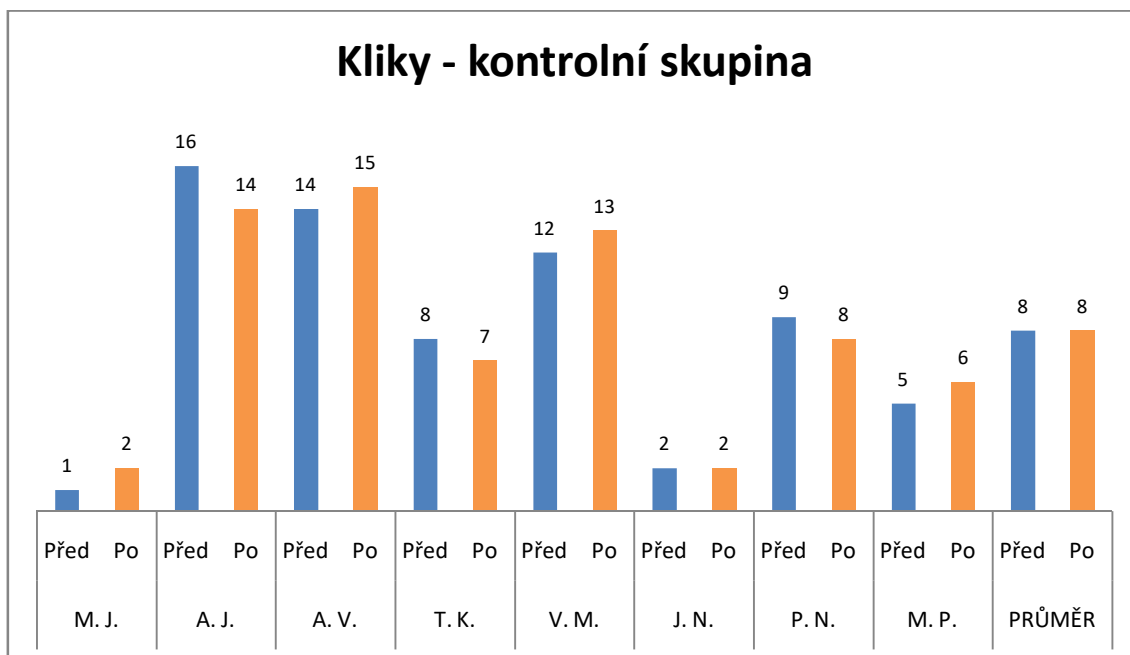
Graf. č. 15: Změny ve výsledcích kliků u tréninkové skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 15 vidíme naměřené hodnoty tréninkové skupiny v testu kliky, měřené v počtu opakování. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 10 opakování, při druhém měření pak 12 opakování. Všechny testované subjekty se zlepšily, průměrné zlepšení činilo 23,7 %. Největšího zlepšení dosáhly subjekty D. P., J. H., T. P., M. N., K. P. a J. W., které se zlepšily o 2 kliky. Nejmenšího zlepšení dosáhly subjekty J. K. a V. L., které se zlepšily o 1 klik. Největšího absolutního výsledku, 16 opakování, dosáhly subjekty D. P. a M. N.

Graf. č. 16: Změny ve výsledcích kliků u kontrolní skupiny



Zdroj: vlastní

V grafu 16 vidíme naměřené hodnoty kontrolní skupiny v testu kliky, měřené v počtu opakování. Průměrný dosažený výsledek při prvním měření byl 8 opakování, při druhém měření pak také 8 provedení. Čtyři testované subjekty se zlepšily, jeden zapsal v obou měřeních stejný výsledek a tři subjekty se zhoršily. Průměrné zlepšení skupiny činilo 12,4 %. Největšího zlepšení dosáhly subjekty M. J., A. V., V. M. a M. P., které se zlepšily o 1 klik. Největšího zhoršení pak dosáhl subjekt A. J., který se zhoršil o 2 kliky.

Při porovnání grafů 15 a 16 vidíme, že subjekty z tréninkové skupiny vykazují lepší průměrné hodnoty i větší průměrné zlepšení, než subjekty z kontrolní skupiny. Zatímco zlepšení kontrolní skupiny je 12,4 %, zlepšení tréninkové skupiny je průměrně 23,7 %, což znamená, že tréninková skupina zaznamenala o 11,3 % větší průměrné zlepšení oproti skupině kontrolní. Nejlepší výsledek zaznamenaly subjekty D. P. a M. N. z tréninkové skupiny při druhém měření a A. J. z kontrolní skupiny při prvním měření, které shodně zaznamenaly 16 kliků. Nejhoršího výsledku dosáhl subjekt M. J. z kontrolní skupiny při prvním měření, který provedl pouze 1 klik.

5. Diskuze

Při porovnávání výsledků obou skupin je jasné patrné, že skupina, která absolvovala mnou navržený tréninkový plán, dosahuje lepších výsledků, než skupina, která ho neabsolvovala. Pokud bychom neporovnávali výsledky skupin jen mezi sebou, ale podívali bychom se i do tabulek orientačních výsledků jednotlivých testů, tak bychom viděli, že dle výkonnostních tabulek pro skok z místa dle Měkoty a kol. (2002) dosáhl při prvním měření tréninkové skupiny jeden subjekt výsledku výrazně podprůměrného, jeden subjekt výsledku podprůměrného, pět průměrného a jeden nadprůměrného. Při druhém měření jeden subjekt dosáhl výsledku podprůměrného, pět průměrného a dva subjekty nadprůměrného. V kontrolní skupině při prvním měření dosáhl jeden subjekt výsledku výrazně podprůměrného, tři podprůměrného a čtyři průměrného. Při druhém měření pak měly dva subjekty výrazně podprůměrný výsledek, dva podprůměrný a čtyři průměrný. Měkota také udává hodnoty pro sed-leh opakovaně, z kterých vyplývá, že z tréninkové skupiny při prvním měření měl jeden subjekt výsledek podprůměrný a sedm průměrný, zatímco v druhém měření měly dva subjekty podprůměrný výsledek, pět průměrný a jeden nadprůměrný. Z kontrolní skupiny pak při prvním měření tři subjekty dosáhly výrazně podprůměrného výsledku, tři podprůměrného a dva průměrného výsledku. Při druhém měření tři subjekty měly výsledek výrazně podprůměrný, dva podprůměrný a tři průměrný.

Neuman (2003) pak uvádí výkonnostní hodnoty pro testy předklon v sedu a kliky. Z uvedených tabulek vyplývá, že u předklonu v sedu z tréninkové skupiny při prvním měření dosáhlo šest subjektů výsledku podprůměrného, z nichž tři subjekty za hranici podprůměrného výsledku zaostávaly výrazně. Dva subjekty pak vykazovaly nadprůměrný výsledek. Při druhém měření čtyři subjekty vykazovaly podprůměrný výsledek (z toho dva výrazně zaostávaly), dva dosáhly průměrného výsledku a dva výsledku nadprůměrného. Z kontrolní skupiny při prvním měření čtyři subjekty dosáhly podprůměrného výsledku s výrazným zaostáváním za hranicí podprůměru, tři subjekty dosáhly průměrného výsledku a jeden subjekt výsledku nadprůměrného. Při druhém měření čtyři subjekty dosáhly podprůměrného výsledku s výrazným zaostáváním za hranicí podprůměru, dva subjekty měly výsledek průměrný a dva nadprůměrný. U kliků měly při prvním měření všechny testované subjekty z tréninkové skupiny výsledek

podprůměrný, při druhém měření pak podprůměrného výsledku dosáhlo pět testovaných a tři subjekty dosáhly výsledku průměrného. V kontrolní skupině při obou měřeních sedm testovaných dosáhlo výsledků podprůměrných a jeden testovaný výsledku průměrného, kdy došlo u jednoho subjektu ke zlepšení a u jednoho ke zhoršení.

Tabulky výkonnostních hodnot pro testy sprint na 20 metrů, illinoiský běh hbitosti a talířový tapping pro příslušnou věkovou skupinu nejsou k dispozici.

Je zajímavé, že obě skupiny vykázaly větší zlepšení v tappingu slabší rukou. Domnívám se, že u tréninkové skupiny by to mohlo být zapříčiněno tím, že brankáři byli při cvičeních na chytání míčků nuceni používat obě ruce stejně, což pro ně zřejmě není pravidlem. U kontrolní skupiny pak zlepšení může být dáno tím, že ve slabší ruce drží brankáři z pravidla lapačku, a tak se mohli zlepšit další praxí v chytání balónků.

Na základě provedeného výzkumu mohu verifikovat předložené hypotézy.

H1: Domníval jsem se, že alespoň v šesti motorických testech z osmi budou vykazovat brankáři z tréninkového vzorku zlepšení alespoň o 3 % větší, než brankáři z kontrolního vzorku. Kontrolní vzorek vykazoval ve všech testech větší zlepšení, než kontrolní vzorek. V testech illinoiský běh hbitosti to bylo ale jen o 2 % a v testu talířový tapping slabší rukou to bylo jen o 2,8 %. Ve zbylých šesti testech ale bylo zlepšení tréninkové skupiny o 3 a více % oproti skupině kontrolní. Hypotéza se potvrdila.

H2: Předpokládal jsem, že ve věku 9 – 11 let jsou pohybové schopnosti ovlivnitelné natolik, že se jednoznačně promítnou v prováděných motorických testech, kdy bude pozorovatelné zlepšení v naměřených hodnotách a to konkrétně u sprintu na 20 metrů, skoku z místa, illinoiského běhu hbitosti, sed-lehu opakovaně a tappingů alespoň o 5 %, u kliků pak alespoň o 20 % a u předklonu v sedu o 2 centimetry. Ve výsledku se mé očekávání neprokázalo u skoku z místa, illinoiského běhu hbitosti a u tappingů. Domnívám se, že by to mohlo být tím, že v testech, kde se můj předpoklad potvrdil, vystupuje jedna motorická schopnost poměrně dominantně, kdežto u těch neúspěšných testů se jedná o kombinaci více schopností (např. u illinoiského testu hbitosti jde ruku v ruce rychlost a koordinace). Hypotéza se nepotvrdila.

H3: Domníval jsem se, že z důvodu přínosu pro brankáře bude muset být každý týden do tréninkového plánu zařazena jedna tréninková jednotka zaměřena pouze na brankáře, a to v době trvání alespoň 60 minut, a do tréninku s týmem budou muset být zařazeny

alespoň dvě cvičení se zaměřením na brankáře. V rámci všeobecné přípravy jsem se domníval, že do každého tréninku se budou muset zařadit cviky na rozvoj flexibility. Z mnou prostudované odborné literatury vyplývá, že by měl být každý týden zařazen do tréninkového plánu jeden trénink zaměřený výhradně na brankáře, ideálně v době konání nejkratšího tréninku týdne, minimálně ale 45 minut. Při všeobecném tréninku týmu by pak mělo být brankářům věnování řádné rozchytání a minimálně úvodní cvičení tréninku, které brankářům umožní „osahání si“ míčku a hřiště. Při plánování všeobecné sportovní přípravy nesmí být opomenuta protahovací cvičení, která předchází zkrácení svalů brankářů. Hypotéza se potvrdila.

6. Závěry

Téma mé diplomové práce mi bylo velmi blízké, protože s hokejbalem je pevně spjatý velký kus mého dosavadního života a je to něco, co mě velmi baví a naplňuje. Zároveň jsem rád, že jsem mohl v tomto odvětví získat nové poznatky, které mi pomohou s kvalitnějším vedením mých svěřenců.

- 1. Sestavil jsem tréninkový plán na všeobecnou přípravu brankářů, kterým jsem chtěl dosáhnout jejich zlepšení v porovnání s kontrolním vzorkem alespoň o 3 %. Z následného testování vybranými motorickými testy bylo zjištěno, že k žádanému zlepšení v šesti testech z osmi skutečně došlo.**
- 2. Chtěl jsem zjistit, o kolik se za dobu trvání tréninkového plánu změní úroveň pohybových schopností promítnutá ve výsledcích motorických testů. Následným měřením bylo zjištěno, že ve všech motorických testech došlo ke zlepšení, ve čtyřech z osmi testů ale ne o tolik, kolik jsem očekával. U skoku z místa došlo ke zlepšení jen o 2,8 %, u illinoiského běhu hbitosti o 1,7 %, u tappingů pak shodně o 3,6 %.**
- 3. Při hledání optimálního speciálního tréninkového plánu pro brankáře jsem zjistil, že existují odlišnosti od všeobecného tréninkového plánu hokejbalu. Pro brankáře musí být zařazeny jednou týdně speciální brankářské tréninky, v každé tréninkové jednotce musí být brankářům dána možnost důkladného rozchytání a zapracování a nesmí se ani zapomínat na cviky k rozvoji flexibility.**

Věřím, že by má diplomová práce mohla pomoci všem trenérům hokejbalu, kteří si nevědí rady s problematikou tréninku brankářů, a to zvláště pak v mladších kategoriích, kde brankáři příliš nemívají své specializované tréninky, nebo v týmech, kde nemají trenéry brankářů. Dále si myslím, že by má diplomová práce mohla být přínosem i pro rodiče, kteří by chtěli svým dětem dopřát tréninky nad rámec tréninků v klubech a i brankářům samotným, kteří by se o své pozici, a zvláště pak o tréninku své pozice, chtěli dozvědět více.

7. Seznam použitých informačních zdrojů

1. ADAMEC, A., LANDSMAN, J., a DAŇĚK, R., BRANKÁŘSKÁ KOMISE (1997). *Metodické listy o přípravě brankáře.*, Praha:ČSLH.
2. BRÁBNÍK, Luděk. *Fakír*. Praha: Olympia, 1984. ISBN 27-054-84.
3. BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
4. BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 27-053-90.
5. ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU. *Pravidla hokejbalu*. Praha: Českomoravský svaz hokejbalu, 2018.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. EVDOKIMOFF, Serge a Richard PODANÝ. *Lední hokej*. Bratislava: Mladá léta, 2000. ISBN 80-06-00981-3.
8. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.
9. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: ... zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
10. HALUZA, Petr. *Příprava brankáře v ledním hokeji a komparace s výkonnostmi hráčů*. Olomouc, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Karel Hůlka.
11. JEBAVÝ, Radim, Lenka KOVÁŘOVÁ a Josef HORČIC. *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5322-8.
12. KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27-062-89.
13. KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86.
14. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
15. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., a kol. *Unifittest (6 – 60)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy, 2002. ISBN 80-86317-18-8.
16. MORAVEC, Roman; KAMPMILLER, Tomáš; SEDLÁČEK, Jaromír et al. Eurofit – *Telesný rozvoj a pohybová výkonnost školskej populácie na*

- Slovensku*. 2. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. ISBN 80-89075-11-8.
17. NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.
 18. PAVLIŠ, Zdeněk, Tomáš PERIČ, Zdeněk NOVÁK a Jaroslav BERÁNEK. *Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část: Přípravka - 1. - 3. třída, Příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. ISBN 80-238-2194-6.
 19. PAVLIŠ, Zdeněk, Tomáš PERIČ, Zdeněk NOVÁK a Milan MAZANEC. *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část: Přípravka - 4. - 5. třída, Příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000. ISBN 80-238-5831-9.
 20. PAVLIŠ, Zdeněk a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část, Žákovské kategorie 6.-9. tříd, příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 80-238-8645-2.
 21. PEK, Marek. *Hokejbal: učebnice pro trenéry*. Praha: Českomoravský svaz hokejbalu, 1998. ISBN 80-238-2812-6.
 22. PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.
 23. PERIČ, Tomáš, Miroslav PŘEROST a Josef KADANĚ. *Hokejbal: průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1801-4.
 24. SHARKEY, Brian J. *Coaches guide to sport physiology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1986. ISBN 0931250382.
 25. SHARKEY, Brian J., Steven E. GASKILL a Michal BARDA JR. *Fyziologie sportu pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-4532-2.
 26. SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
 27. ŠINDEL, Jaromír. *Příprava brankáře v ledním hokeji*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003. ISBN 80-239-1853-2.
 28. THOMPSON, Jim. *Trénink²: výchova k úspěchu ve sportu i v životě*. Přeložil Richard KANIA. Praha: Mladá fronta, 2017. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4692-3.
 29. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Elektronické zdroje

30. ALMÁŠI, Ondřej. *Hokejbalový brankář. Základní postoj brankáře hokejbalu*. [online]. Českomoravský svaz hokejbalu, 2016 [cit. 29.1.2020] Dostupné z treneri.hokejbal.cz: https://is2.hokejbal.cz/_doc/dokumenty/km/2016/hokejbalovy_brancar_-_1-dil_-_zakladni_postoj.pdf
31. ALMÁŠI, Ondřej. *Hokejbalový brankář. Základní pohyb* [online]. Českomoravský svaz hokejbalu, 2016 [cit. 29.1.2020].* Dostupné z treneri.hokejbal.cz: https://is2.hokejbal.cz/_doc/dokumenty/km/2016/hokejbalovy_brancar_-_2-dil_-_zakladni_pohyb.pdf
32. ALMÁŠI, Ondřej. *Základní zákroky brankáře hokejbalu* [online]. Českomoravský svaz hokejbalu, 2017 [cit. 31.1.2020]. Dostupné z treneri.hokejbal.cz: https://is2.hokejbal.cz/_doc/dokumenty/km/2017/hokejbalovy_brancar_-_3-dil_-_zakladni_zakroky.pdf
33. Program XPS [online]. Dostupný z: <https://www.sidelinesports.com/cs/>
34. RUBÍN, Lukáš. *Testová baterie 2016-2021* [online]. Český florbal, 2016 [cit. 25.1.2020]. Dostupné z Český florbal: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/mladez/testovani-mladeze>
35. SEBERA, Martin. *Vybrané kapitoly z metodologie* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2020.7.22]. ISBN 978-80-210-5963-4. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-8/Impresum.html>

8. Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh

Grafy

Graf. č. 1: Změny ve výsledcích sprintu na 20 metrů u tréninkové skupiny, s. 125

Graf. č. 2: Změny ve výsledcích sprintu na 20 metrů u kontrolní skupiny, s. 126

Graf. č. 3: Změny ve výsledcích skoku z místa u tréninkové skupiny, s. 127

Graf. č. 4: Změny ve výsledcích skoku z místa u kontrolní skupiny, s. 128

Graf. č. 5: Změny ve výsledcích illinoiského běhu hbitosti u tréninkové skupiny, s. 129

Graf. č. 6: Změny ve výsledcích illinoiského běhu hbitosti u kontrolní skupiny, s. 130

Graf. č. 7: Změny ve výsledcích leh-sedu opakovaně u tréninkové skupiny, s. 131

Graf. č. 8: Změny ve výsledcích leh-sedu opakovaně u kontrolní skupiny, s. 132

Graf. č. 9: Změny ve výsledcích tappingu dominantní rukou u tréninkové skupiny, s. 133

Graf. č. 10: Změny ve výsledcích tappingu dominantní rukou u kontrolní skupiny, s. 134

Graf. č. 11: Změny ve výsledcích tappingu slabší rukou u tréninkové skupiny, s. 135

Graf. č. 12: Změny ve výsledcích tappingu slabší rukou u kontrolní skupiny, s. 136

Graf. č. 13: Změny ve výsledcích hlubokého předklonu v sedu u tréninkové skupiny, s. 137

Graf. č. 14: Změny ve výsledcích hlubokého předklonu v sedu u kontrolní skupiny, s. 138

Graf. č. 15: Změny ve výsledcích kliků u tréninkové skupiny, s. 139

Graf. č. 16: Změny ve výsledcích kliků u kontrolní skupiny, s. 140

Obrázky

Obr. č. 1: Hokejbalové hřiště, s. 13

Obr. č. 2: Model rozvoje sportovce v závislosti na věku, s. 39

- Obr. č. 3: Roční sportovní plán – graf stanovení dávek intenzity a objemu, s. 48
- Obr. č. 4: Vhodná období na rozvoj rychlostních schopností, s. 53
- Obr. č. 5: Vhodná období na rozvoj silové schopnosti, s. 54
- Obr. č. 6: Vhodná období na rozvoj vytrvalostní schopnosti, s. 55
- Obr. č. 7: Vhodná období na rozvoj pohyblivosti, s. 55
- Obr. č. 8: Vhodná období na rozvoj koordinační schopnosti, s. 56
- Obr. č. 9: Plán slalomové dráhy illinoiského běhu hbitosti, s. 74
- Obr. č. 10: Záznamový arch testování, s. 78
- Obr. č. 11: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 2, s. 85
- Obr. č. 12: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 3, s. 89
- Obr. č. 13: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 5, s. 96
- Obr. č. 14: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 6, s. 100
- Obr. č. 15: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 8, s. 107
- Obr. č. 16: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 9, s. 111
- Obr. č. 17: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 11, s. 117
- Obr. č. 18: Náskres a rozvržení tréninkových stanovišť – trénink 12, s. 121

Tabulky

- Tab. č. 1: Základní etapy přípravy brankáře, s. 41
- Tab. č. 2: Parametry testované skupiny, s. 78
- Tab. č. 3: Parametry kontrolní skupiny, s. 79
- Tab. č. 4: Docházka na tréninky, s. 124

Přílohy

- Příloha č. 1: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 9 let, s. 151

Příloha č. 2: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 10 let, s. 151

Příloha č. 3: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 11 let, s. 152

Příloha č. 4: Výkonnostní tabulky hlubokého předklonu v sedu, s. 152

Příloha č. 5: Výkonnostní tabulky kliků, s. 152

Příloha č. 6: Popis používaných cviků, s. 153

Příloha č. 7: Evidenční list, s. 154

9. Přílohy

Příloha č. 1: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 9 let

VĚKOVÁ KATEGORIE: 9 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-112	- 11	- 1300	- 2.50	14.5 +
	2	113 – 121	12 – 15	1301 – 1490	2.51 – 3.25	14.1 – 14.4
Podprůměrný	3	122 – 130	16 – 19	1491 – 1680	3.26 – 4.00	13.7 – 14.0
	4	131 – 139	20 – 24	1681 – 1870	4.01 – 4.50	13.2 – 13.6
Průměrný	5	140 – 148	25 – 29	1871 – 2060	4.51 – 5.25	12.8 – 13.1
	6	149 – 157	30 – 34	2061 – 2250	5.26 – 6.00	12.4 – 12.7
Nadprůměrný	7	158 – 166	35 – 38	2251 – 2440	6.01 – 6.75	11.9 – 12.3
	8	167 – 175	39 – 43	2441 – 2630	6.76 – 7.50	11.5 – 11.8
Výrazně nadprůměrný	9	176 – 184	44 – 47	2631 – 2820	7.51 – 8.00	11.1 – 11.4
	10	185 +	48 +	2821 +	8.01 +	- 11.0

Zdroj: Měkota a kol., 2002, s. 31

Příloha č. 2: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 10 let

VĚKOVÁ KATEGORIE: 10 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 120	- 13	- 1400	- 2.75	14.1 +
	2	121 – 129	14 – 17	1401 – 1593	2.76 – 3.50	13.7 – 14.0
Podprůměrný	3	130 – 138	18 – 22	1594 – 1785	3.51 – 4.25	13.2 – 13.6
	4	139 – 147	23 – 27	1786 – 1977	4.26 – 5.00	12.8 – 13.1
Průměrný	5	148 – 156	28 – 32	1978 – 2170	5.01 – 6.00	12.4 – 12.7
	6	157 – 166	33 – 37	2171 – 2362	6.01 – 6.75	12.0 – 12.3
Nadprůměrný	7	167 – 175	38 – 42	2363 – 2555	6.76 – 7.50	11.6 – 11.9
	8	176 – 184	43 – 47	2556 – 2747	7.51 – 8.25	11.1 – 11.5
Výrazně nadprůměrný	9	185 – 193	48 – 51	2748 – 2940	8.26 – 9.00	10.7 – 11.0
	10	194 +	52 +	2941 +	9.01 +	- 10.6

Zdroj: Měkota a kol., 2002, s. 32

Příloha č. 3: Výkonnostní tabulky Unifittestu 6-60 pro věk 11 let

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 126	– 14	– 1510	– 2.75	13.6 +
	2	127 – 135	15 – 19	1511 – 1695	2.76 – 3.50	13.2 – 13.5
Podprůměrný	3	136 – 145	20 – 24	1696 – 1880	3.51 – 4.50	12.8 – 13.1
	4	146 – 155	25 – 28	1881 – 2065	4.51 – 5.25	12.4 – 12.7
Průměrný	5	156 – 165	29 – 33	2066 – 2250	5.26 – 6.25	12.0 – 12.3
	6	166 – 174	34 – 38	2251 – 2435	6.26 – 7.00	11.6 – 11.9
Nadprůměrný	7	175 – 184	39 – 43	2436 – 2620	7.01 – 7.75	11.2 – 11.5
	8	185 – 194	44 – 48	2621 – 2805	7.76 – 8.75	10.8 – 11.1
Výrazně nadprůměrný	9	195 – 204	49 – 52	2806 – 2990	8.76 – 9.50	10.4 – 10.7
	10	205 +	53 +	2991 +	9.51 +	– 10.3

Zdroj: Měkota a kol., 2002, s. 33

Příloha č. 4: Výkonnostní tabulky hlubokého předklonu v sedu

Věk \ Výkon	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
podprůměrná	4	2	2	0	0	0	0	2	2	1
průměrná	7	6	6	4	4	4	4	5	5	4
nadprůměr	10	9	9	8	8	8	8	9	9	9

Zdroj: Neuman, 2003, s. 82

Příloha č. 5: Výkonnostní tabulky kliků

Výkon	Dívky 10–11 let s oporou o podložku	Chlapci 10–11 let	Chlapci 15–17 let
podprůměrný	méně než 12	méně než 15	méně než 21
průměrný	12–18	15–18	21–30
výborný	nad 18	nad 18	nad 30

Zdroj: Neuman, 2003, s. 48

Příloha č. 6: Popis používaných cviků

Placka – Sed roznožný, vztyčit špičky, hluboký předklon

Píd'alka – Výchozí poloha: vzpor stojmo. Pohyb dlaněmi po malých krůčcích až do vzporu ležmo. Pak pohyb nohou po malých krůčcích zpět do výchozí polohy.

Angličák – Ze stoje do dřepu, ze dřepu do vzporu ležmo a provedeme klik. Ze vzporu ležmo do dřepu, ze dřepu do stoje a výskok (vzpažit). Opakujeme.

Holubička – Ze stoje předklon, vzpažit pravou, zanožit levou.

Panák – Výchozí pozice: stoj. Výskokem do stoje rozkročného, vzpažit. Výskokem návrat do výchozí pozice.

Kočí hřbet – Výchozí pozice: vzpor klečmo. Vyhrbit, výdrž. Ruce dopředu, protáhnout hrudník k zemi, výdrž.

Příloha č. 7: Evidenční list

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				